اقیانوس

طریقهٔ جدانمودن روح از بدن و انجام سفرهای ذهنی

نوشتهٔ علی رحیم‌بخش

اقیانوس

طریقهٔ جدانمودن روح از بدن و انجام سفرهای ذهنی

نوشته: علی رحیم‌بخش

رحیم‌بخش، علی، ۱۳۳۸ -
اقیانوس: طریقه جدا نمودن روح از بدن و انجام سفرهای ذهنی/ نوشته علی رحیم‌بخش.— تهران: جمال‌الحق، ۱۳۷۷.
۱۰۷ ص.
ISBN 964-5671-26-4
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
چاپ دوم: ۱۳۸۰: ۶۰۰۰ ریال.
۱. خروج از بدن. ۲. روحشناسی. الف. عنوان.
ب. عنوان: طریقه جدا نمودن روح از بدن و انجام سفرهای ذهنی.

۳ر ٤خ/ BF ۱۳۸۹ ۱۳۳/۹۵

کتابخانه‌ملی‌ایران ۲۱۹۹-۷۸م
محل نگهداری:

انتشارات جمال‌الحق: خیابان جمهوری - چهارراه باستان
اول باستان شمالی - پلاک ۳۴۶ - کدپستی ۱۳۱۱۷ - تلفن ۶۴۳۶۲۵۸

اقیانوس (طریقهٔ جدانمودن روح از بدن و انجام سفرهای ذهنی)

نویسنده: علی رحیم‌بخش

ناشر: انتشارات جمال‌الحق

حروفچینی و صفحه‌آرایی: توکلی

چاپ: غزال

تیراژ: سه هزار جلد

۶۰۰ تومان

چاپ دوم: ۱۳۸۰

شابک ۴-۲۶-۵۶۷۱-۹۶۴ ISBN 964-5671-26-4

فهرست

صفحه عنوان

بخشی از یک پیام ۵
مقدمه ۷
پیش‌آگاهی ۱۳
پیام ارتباط ۲۲
برون فکنی ۲۴
تمرکز فکر ۳۰
آرامش درون ۴۵
ایمان به‌انجام عمل و از بین بردن شک و دودلی ۴۹
خودهیپنوتیزم یا تلقین به‌خود ۵۷
ارادهٔ استوار ۶۱
خستگی جسمی و نوع غذایی که می‌خوریم ۶۸
سکوت و تاریکی ۷۲
ترس ۷۶
حالا بیایید باهم برون‌فکنی روح را انجام دهیم ۸۶
ارتباط ۹۵
سفرهای ذهنی یا پرواز ذهن ۹۷

بنام خالق یکتا

بخشی از یک پیام

جهان چهارم جهانی است که انسان تمایلات زمینی‌اش را تا حد زیادی به‌فراموشی سپرده و بسیار پاک و عاری از گناه گشته است.

در این جهان از آن تمایلات و درخواستهای زمینی که شما انسانها در وجودتان شعله‌ور است خبری نیست.

در این مکان هر روح به فکر نیایش و ستایش ذات پاک پروردگار یکتا و تواناست.

ما همه در این مکان به آن چیزهایی دست یافته‌ایم که در ظرف فکری و عقلی شما انسانهای زمینی نمی‌گنجد. ما را با شما زمینیان همین بس که بگویم جدا از یکدیگریم و شما تا به این مکان راه درازی در پیش‌رو دارید...

... رسیدن به این مرحله برای همه انسانها یکسان نیست و برای من مدت بسیار زیادی سپری گشت تا به این جهان چهارم پای نهادم... در مورد جهانهای بالاتر، وصفش را شنیده‌ام ولی

تاکنون به آن مکانها گام ننهاده‌ام. من هنوز شایستگی قدم نهادن به آن جهانها را دارا نمی‌باشم. شما تا کنون جز کارهای مربوط به جسمتان چه می‌توانستید انجام دهید؟ ... ولی در آن مکانها همه چیز غیر از آن است که در اندیشهٔ شما بگنجد. در آن مکانها غیر از نور و شیرینیِ تجلی وجود او چیز دیگری نیست. همان خالق یکتا و یگانه را می‌گویم.

شما نمی‌توانید آنچه را که می‌گویم درک کنید و با شنیدن یا خواندن کلمات من به آن امور واقف و آگاه گردید. اگر مایل هستید که از راز جهانهای هفتگانه آگاه گردید، باید بیش از پیش رستگار گردید.

خداوند همواره یارتان باشد.

مقدمه

اگر به خورشید برای لحظاتی چند بدون چشم مسلح نگاه کنیم، مسلماً چشم‌مان آسیب خواهد دید. در دنیای کنونی ما علومی هست که اگر بدون مطالعهٔ کافی و تجربه در پی فراگیری و انجام آنها باشیم، موفقیت چندانی کسب نخواهیم کرد و یا اینکه لطمات جسمی و روحی به ما وارد خواهد شد.

یکی از این علوم که فراگیری آن علاوه بر ارزش دنیوی دارای ارزش اخروی نیز می‌باشد، علم شناخت و مسائل مربوط به پرورش روح است.

اگر علم برون فکنی روح را بیاموزیم، دیگر از مرگ هراس نخواهیم داشت و اگر پا را از این فراتر بگذاریم باید بگوییم که خیلی از فاصله‌های این جهان و جهان باقی کوتاه خواهد شد و یا اینکه تا حدودی از بین خواهد رفت. تصور می‌کنم: تنها راه غلبه بر ناراحتی مرگ، یعنی در حقیقت اثراتی که مرگ پس از وقوع برجای

می‌گذارد، اعم از دلتنگی از دست دادن عزیزان و دوری آنان، یا ترس از مرگ، برون فکنی روح است.

علتی که مرا بر آن داشت تا به‌دنبال این علم بروم و با عشق و علاقهٔ فراوان آن را دنبال کنم و بیاموزم، حالتهای خاصی بود که در دوران کودکی برایم اتفاق می‌افتاد و من که کودکی بیش نبودم، هرچه بیشتر علت این حالتها را از دیگران می‌پرسیدم، کمتر به آنچه که می‌خواستم دست می‌یافتم.

شاید حق با دیگران بود، چرا که انجام عمل برون فکنیِ روح به‌صورت موهبتی نیاموخته در کمتر کسی یافت می‌گردد. اما با آموزش و تمرین و به طریق اکتسابی می‌توان به آن دست یافت. مطلبی را که باید در ابتدای این کتاب یادآور شوم این است که برون‌فکنی روح در صورت انجام صحیحِ اصول اولیه آن توسط هرفردی تحقق می‌پذیرد، ولی این برون فکنی در هرفرد با فرد دیگر تفاوت دارد و شما که این کتاب را می‌خوانید اگر با توکل به پروردگار متعال به انجام این عمل دست یافتید، امکان آن هست که طریقهٔ برون‌فکنی که درمورد شما تحقق می‌پذیرد، با طریقه‌ای که من می‌نگارم متفاوت باشد ولی این موضوع بستگی به ساختار جسمی و روحی شما و سایر مواردی که برای دست‌یابی به این امر انجام داده‌اید دارد و در حقیقت فقط نحوهٔ انجام موارد یاد شده مهم است و عمل نهایی به هرطریق که باشد نتیجه‌اش جدا شدن

روح از جسم است. یعنی در واقع شما مواردی را که ذکر می‌شود انجام می‌دهید ولی آن لحظهٔ نهایی که روح شما از جسم بیرون می‌آید بستگی به این دارد که روح از هر قسمتی از جسم احساس سبکبالی و رهایی کند، از همان قسمت بیرون می‌آید. یعنی ممکن است یکی از قسمت پا، سریعتر روحش از جسم خارج شود و دیگری از قسمت سر و یا دست و یا غیره.

این مطلب صحیح است که انجام عمل و تجربه با تئوری و گفتار فاصلهٔ بسیار دارد ولی اگر قرار بود که هر فرد جامعه برای پیشرفت خود همه چیز را از ابتدا بدون توجه به تجارب و اطلاعات پیشینیان بیازماید، در آن صورت هیچگاه این همه ترقی و پیشرفت نصیب جوامع بشری نمی‌شد. چرا که این عمر کوتاه ما نمی‌تواند جوابگوی دست‌یابی به همه چیز باشد، به‌صورتی که خودمان همهٔ تجارب را بیازماییم و فرا گیریم.

درمورد شخص من نیز اینگونه بود، شناختی که از خوب و بدهای حقیقی شکل می‌گرفت و بارور می‌شد و در باور من و در چهارچوب هستی‌ام برای محکم کردن هرچه بیشتر این چهارچوب با پتک پذیرش بر میخهای فولادین رد و انکارم می‌کوبید و من نه به عقیدهٔ خودم که به عقیدهٔ ارواحی که با آنها تماس داشتم، شاید یکی از شکاکترین انسانها بودم. ولی عاقبت به جای باد و نسیم در زندگیم طوفانی سهمگین وزید و من نه به‌ناچار

که با عشق سر تعظیم فرود آوردم و این تسلیم نه نشان از افتادگی که همه نشانی از عشق بود و ایستادگی. ایستادن و گام نهادن در نهایتی که کلام بی‌نهایت را شایسته و برازنده است و بس.

روزی به من گفته شد:

چاهی عمیق، عمیق و بی‌انتها با نمایی دهشت انگیز و وحشت‌آفرین، چاهی که از درب آن ریسمانی به میانش افکنده باشند و از آن ریسمان انسانی آویخته باشد، با دستهایی خسته و مضطرب به ریسمانی که تمام رشته‌هایش جز یک رشته از هم گسیخته باشد و او با دو دست به آن ریسمان چنگ انداخته.

انسانی که پریشان‌حال با ریسمان در حال چرخش می‌چرخد و نمی‌داند که در کجای این چاه قرار دارد و تنها می‌داند که در آن وضعیت هنوز پایش به انتهای این چاه برخورد نمی‌کند و این فکر، ترسش را هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌کند. هر آن چرخی می‌خورد، چونان چرخش روزگار و با هر چرخش بیش از پیش گیج و گیج‌تر می‌شود.

نمی‌داند که چرا نمی‌داند و نمی‌خواهد که بداند و در پایان می‌اندیشد که ای کاش تمام آن رشته‌ها وصل می‌بود و آن رشتهٔ وصل بوده از هم گسیخته می‌بود و یا بهتر که تمامی رشته‌ها، حتی همان یک رشته هم وصل می‌بود و او می‌توانست خویشتنش را از درون این چاه به بیرون کشد و تلألؤ خورشید را آنگونه که هرگز

ندیده، ببیند. و از حظ آن به خود آید.

انسانی که به روح معتقد نمی‌باشد اینگونه انسانیست.

انسانی که تنها به رشتهٔ مادیات چنگ انداخته و آن رشته هرگز رهایش نمی‌سازد، زیرا که این گریزگاهی بیش نیست و گریزگاه، هرگز جایگاه آرامش یک انسان نیست.

علی رحیم‌بخش

۱۳۷۷/۱/۱۲

پیش آگاهی

تا جایی که به یاد دارم اولین مورد برون فکنی که درمورد من انجام شد، هنگامی بود که هشت یا نه سال بیشتر نداشتم. شبی از شبهای گرم تابستان بود، من و برادر و خواهر بزرگترم در اتاق کوچکی که به آن صندوقخانه می‌گفتیم، خوابیده بودیم.

از کودکی همیشه علاقه داشتم و دارم که به‌صورت طاقباز درحالی‌که دستهایم در طرفین یا به‌روی سینه‌ام باشد بخوابم. آن شب نیز به همان طریق در بستر دراز کشیده و به خواب فرو رفتم. برادر و خواهرم نیز در خواب بودند. روبرویم پنجرهٔ چوبی نسبتاً بزرگی بود که به هال باز می‌شد و در پشت سرم نیز پنجره‌ای بود که به حیاط خانه گشوده می‌شد.

شب از نیمه گذشته بود که ناگهان احساس کردم، برقی با ولتاژ خیلی قوی از قسمت سر وارد بدنم شده، از قسمت انگشتان پایم عبور کرده و از آن خارج می‌گردد. قدرت برق گرفتگی بدنم آن‌قدر

قوی بود که احساس کردم تمام تنم خشک شده و نمی‌توانم کوچکترین حرکتی انجام دهم. حتی احساس می‌کردم که قدرت حرکت انگشتان دستم نیز از من سلب شده. از همان ابتدای برق‌گرفتگی متوجه همه چیز بودم، یعنی در حقیقت از خواب بیدار شده بودم و ترس عجیبی بر تمام وجودم مستولی شده بود.

در آن هنگام هنوز نمی‌دانستم که این عمل چگونه و چرا درمورد من در حال انجام شدن است. حالت غریبی بود که قبلاً در مورد آن چیزی نشنیده بودم و هیچگونه آشنایی با آن نداشتم. فکر می‌کردم همهٔ اعمال حیاتی جسم من متوقف شده‌اند. می‌دانستم که هر دو پلک چشمهایم بسته است و با آنکه تاریکی شب بر همه جا حکمفرما بود، ولی من به‌خوبی می‌توانستم ببینم و این برایم با آن سن کمی که داشتم کاملاً عجیب و دور از واقعیت می‌نمود. خیلی می‌ترسیدم، احساس می‌کردم این مرگ است که به سراغم آمده و از آنجا که تاکنون مردن را تجربه نکرده بودم، این احساس مرا به حدی می‌ترسانید که با صدای بلند شروع به فریاد زدن کردم. خواهر و برادرم را به نام صدا می‌زدم و از اینکه با این فریادهای بلندِ من آنها به کمکم نمی‌آمدند برایم عجیب می‌نمود. خدایا چرا آنها اصلاً صدای بلند فریادهای مرا نمی‌شنیدند. چرا من اصلاً نمی‌توانستم کوچکترین حرکتی به اندام خود بدهم.

حقیقتاً من سعی می‌کنم که با یادآوری خاطرات آن زمان دقیقاً هرآنچه را که اتفاق افتاده برایتان بنویسم و هیچ چیز را از قلم

نیندازم و سعی می‌کنم تا آنجا که ممکن است صادق باشم و هر آنچه را که احساس کرده‌ام شرح بدهم.

لحظات به کندی می‌گذشت، گوشهایم به‌خوبی می‌شنید و چشمهایم نیز به‌خوبی هرآنچه را که در اطرافم بود می‌دید. اندکی بعد جریان برق گرفتگی تنم قطع شد و در همان حین احساس کردم که چیزی از وجود من در حال خارج شدن است، چیزی که نمی‌دانستم چیست و در حین خارج شدن از من در قسمت دهان احساس درد می‌کردم.

مانند آن بود که چیزی می‌خواست از وجود من خارج شود ولی جسم من شدیداً مخالفت می‌کرد و یک کشش عجیبی بین جسم من و آن چیز به‌وجود آمده بود، به‌گونه‌ای که اصلاً با نوشتن قابل توصیف نیست.

لحظاتی بعد کسی که انگار من بود و من نبودم، پشت پنجرهٔ اتاق در داخل هال قرار داشت. او به جسم من که من بودم نگاه می‌کرد و بعد آرام آرام به‌سویم آمد و بدون آنکه من متوجه چگونگی ورود او شوم به داخل جسم من وارد شد و درست در همان لحظه احساس کردم که می‌توانم اجزاء مختلف بدن خود را حرکت بدهم. پس از لحظه‌ای بلافاصله از جا پریدم و کلید برق را زدم و لامپ را روشن کردم و مدتی در رختخوابم نشستم. اندکی بعد که احساس ترس در من کمتر شد دوباره خوابیدم. هنوز می‌ترسیدم که مبادا این ماجرا دوباره تکرار شود.

این اولین مورد برون‌فکنی روح بود که درمورد من در آن ایام کودکی انجام شد و من با سن و سال کم و دانسته‌های ناچیزم فکر می‌کردم که این هم چیزی است که درمورد هر انسانی اتفاق می‌افتد و درمورد من هم حتماً همین‌طور بوده. ولی بعدها متوجه شدم که این فکر اشتباه بوده.

من از کودکی به‌خاطر لوزه‌هایم که با کوچکترین سرماخوردگی متورم می‌شد، اکثر اوقات مریض احوال بودم و پیوسته با ناراحتی لوزه‌هایم که برایم غیر قابل کنترل بود، تب و لرزهای شدیدی را متحمل می‌شدم و بیماری چیزی بود که من از همان اوان زندگی با آن آشنا شده و پیوسته همراهم بود، تا اینکه در سن دوازده سالگی لوزه‌هایم را جراحی کردند و این عمل جراحی که با موفقیت انجام شده بود موجب شد که بیماری و لاغری تا حد زیادی دست از من بردارد و جسم لاغر و نحیفم روز به‌روز رشد کند و جسم من به حد یک انسان معمولی و سالم و طبیعی برسد. البته مورد دیگری نیز در زندگیم هست که مربوط می‌شود به سن چهار سالگی من و آن هنگامی بود که پدرم یکبار قصد تنبیه مرا داشت و با ضربهٔ دست قصد زدن به پشتم را نمود و آنگونه که مادرم می‌گوید به‌خاطر آنکه نگاه پدرت به چشمان تو بیفتد و شاید که این عمل موجب تغییر عقیدهٔ او گردد و مهرت در قلب او طغیان کند، تو را درست در لحظهٔ زدن ضربه به‌سوی او برگردانیدم و آن ضربه به‌زیر شکم تو زده شد. شدت ضربه زیاد بوده و پس از آن

من حدوداً به مدت بیست و چهار ساعت در حالت بیهوشی بوده‌ام.

پس از بهوش آمدن تا سن بیست و هشت سالگی هر هفته یک الی دوبار انگار به همان نقطهٔ اصابت ضربه خنجری زده می‌شد و من تقریباً از هوش می‌رفتم.

مقصود از ذکر بیماریها و دردها این بود که برخی از انسانها به‌علت بیماریها و دردهای شدیدِ دوران کودکی دارای موهبت برون فکنی می‌گردند، بدون آنکه خود خواسته باشند و یا برای کسب آن تلاشی کرده باشند و این موهبتی است الهی که شامل حال برخی از انسانها می‌گردد.

پس از آن سالهای دبستان و دبیرستان به‌سرعت گذشت و بعد از آن دوران خدمت سربازی فرا رسید که آن نیز به‌سرعت گذشت و این گذر سریع ایام,این حقیقت را در باورم گنجانید که در زندگی همه چیز می‌گذرد و هر دورانی را پایانی است. تنها بستگی به آن دارد که هر دوره‌ای چطور و چگونه طی شود و چگونگی و چندیِ طی شدن آن نیز بستگی به این دارد که ما بخواهیم ایام و دوره‌ها را چگونه سپری کنیم.

ما مسئول تمام اعمال خویش هستیم و حکمت پروردگار متعال آن است که به هر کس آن را عطا می‌کند که شایستگی‌اش را دارا است.

البته پیش از آنکه به مطالعه و تمرین اعمال روحی بپردازید

بهتر آن است که لحظاتی چند به علت علاقمندی خود به این اعمال بیندیشید. حقیقتاً علت اینکه فردی بخواهد با علاقمندی فراوان به‌انجام این اعمال بپردازد چیست؟

منظور اصلی از نگارش این کتاب ذکر نکات اساسی پرورش و انجام عمل برون‌فکنی روح و پرواز و سفرهای ذهنی توسط هر فرد علاقمند می‌باشد.

آیا علتی دارد که پیش از مرگ بخواهیم به آن دست پیدا کنیم و برای دست‌یابی به آن تلاش کنیم؟

من علت علاقمندی شما را نمی‌دانم و یا شاید علت علاقمندی شما به این رشته با علل علاقمندی من به انجام این عمل یکی باشد؛ یا اینکه شاید علل دیگری داشته باشد که فقط در ضمیر ناخودآگاه ما است و ما از آن بی‌اطلاعیم.

به‌خاطر دارم که در دوران کودکی گاه بعضی از شبها پیش از مرگ پدر و مادرم با فکر اینکه اگر آنها را از دست بدهم چه خواهد شد و من با دلتنگی دوری از آنها چگونه خواهم ساخت ساعتها سرم را در بالش زیر سرم فرو می‌بردم و هق‌هق‌کنان می‌گریستم و هنگامیکه به‌چهرهٔ مهربان و دوست داشتنی آنها می‌نگریستم دلم می‌خواست از درد بترکد.

شاید یکی از علل دست زدن و رغبت من به انجام عمل برون‌فکنی از بین بردن همین دلتنگیها پس از مرگ بوده و یا شاید به‌قول یکی از ارواحی که در حین عمل ارتباط می‌گفت: «وقتی که

شما دوستی زمینی دارید او روی شما و شما بر روی افکار، عقاید، آرزوها، امیال و هزاران چیز کوچک و بزرگ او تأثیر می‌گذارید و متقابلاً تأثیر می‌پذیرید و از همهٔ اینها گذشته برخی از افراد حتی سعی می‌کنند رویهٔ زندگی خود را با رویهٔ زندگی دوستانشان مطابقت داده و یا یکی کنند.» پس در این صورت اگر ما با کسانی که در جهان باقی هستند و در آنجا به زندگی ادامه می‌دهند، ارتباط برقرار سازیم، نمی‌توانیم بگوییم که ما از تجارب چندین و چند سالهٔ آنان در آن جهان می‌توانیم بهره‌مند گردیم. به عقیده من همین‌قدر که بتوانیم پس از مرگ دچار سرگردانی نشویم و بدانیم که اکنون در لحظهٔ جدایی روح از جسم چه عملی باید انجام دهیم کافیست، گرچه ما می‌خواهیم پا را از این فراتر بگذاریم و به آنچه که منظور ماست دست یابیم. اگر بگوییم که خداوند کریم ما را در دانستن علوم کاملاً محدود کرده حقیقتاً به اشتباه رفته‌ایم و درمورد پروردگار متعال قضاوت ناصحیح کرده‌ایم.

این واقعیت دارد که ما انسانها گاه با مغز چندگرمی خویش سعی می‌کنیم که همه چیز را به پای میز محاکمه بکشانیم و بگوییم هرآنچه که ما می‌گوییم درست است و بدون حتی یک لحظه اندیشیدن به‌عظمت آفرینش چنین گستاخانه همه چیز را به باد انتقاد و محاکمه می‌گیریم، ولی آیا هیچ اندیشیده‌ایم که پروردگار قادر متعال با همهٔ عظمت خویش هیچگاه به چنین و چنان گویی ما را متکلف به عملی نکرده و با اراده‌ای آزاد خلقمان کرده و حتی

دستورالعملهای بهتر زیستن را به لطف و رحمت خویش در اختیارمان قرار داده و این خود ما هستیم که با انجام اعمال اشتباه خویش برای خود درد می‌خریم یا شادی می‌آفرینیم.

او که خالق و الهام دهندهٔ هر پدر و مادر مهربانی است که کودک خود را پیش از فرستادن به مدرسه تجهیز می‌نمایند، تمام بندگانش را برای مقابله با سختیهای سازندهٔ زندگی تجهیز نموده و این خود ما هستیم که گاه بدون حتی لحظه‌ای تفکر و اندیشیدن می‌خواهیم دست خالی به جنگ سختیها برویم، درحالی‌که مجهزترین سلاحهای مبارزه در وجودمان هست و گروهی از ما ناآگاهانه در برابر مشکلات خود را می‌بازیم و برخی آگاهانه چنان در مقابل مشکلات و سختیها ایستادگی می‌کنیم که بقیه افراد از دیدن آن دچار تعجب و تحیر می‌شوند.

اگر روزگاری می‌گفتند که ما در خانه خود از وقایع آن سوی دنیا باخبر خواهیم گشت، شاید گروهی به این حرف می‌خندیدند و حال اینکه این امر امروزه تحقق یافته و چه آسان مورد قبول و باور همگان است.

حال اگر فردی بگوید که خداوند کریم هیچگاه دلتنگی و اشک و آه بندگانش را بر اثر دوری از هم که همانا مرگ می‌نامیم طالب نبوده و نیست و اگر ما تلاش کنیم این دلتنگی‌ها و فاصله‌ها برطرف خواهد شد، شاید برخی به مسخره بخندند و بگویند این فرد مجنونی بیش نیست.

ولی این امر حقیقت دارد که به‌وسیلهٔ برون‌فکنی روح می‌توانیم مرگ را تجربه کنیم، به آن مسلط شویم و به‌هنگام دلتنگی به‌خاطر دوری از عزیزانمان با آنان ملاقات کنیم و به گفتگو بنشینیم.

ولی آیا عشق به مادیات و میل به تملک، ما را به کوره راهی غیر از این نفرستاده است. ما درست خلاف آنچه را که قلباً طالبیم، می‌جوییم و اگر رسیدن به حقیقت را بخواهیم، می‌توانیم، که خواستن، توانستن است و می‌توانیم این فاصله‌ها را کوتاه، کوتاهتر تاحد یک ملاقات رودررو با رفتگانمان سازیم.

برای دست‌یابی به چنین خواستی باید همهٔ شرایط و موقعیتها را بسنجیم و با از پیش پا برداشتن موانع به‌آنچه که طالبیم دست یابیم.

من خود شخصاً هرآنچه را که در طی ارتباط به من گفته شده و شرایطی را که بر اثر تجربه و تمرین و مطالعه به آن دست یافته‌ام، بازگو خواهم نمود.

پیامِ ارتباط

... آن پیام عبارت از این بود که شما پرسیده بودید: چگونه می‌توان میل و تمایلات به مادیات را از بین برده و برای اینکه عقل حاکم بر ماده باشد و بتوان برای انجام اعمال از فکر و عقل یاری جست، چگونه باید عمل نمود؟ و من اینک به شما می‌گویم که برای انجام این عمل بـایـد تمامی امیال باطنی خود را پاک نموده و نیت بر هرچه که می‌کنید باید با نام خداوند کریم بوده و به هیچ عنوان این مطلب را فراموش نکنید که شما بندهٔ خداوند هستید و تجلّی پرتو ذات پاک او هستید و باید هیچگاه از خاطر نبرید که دیگران هم از ذات پاک خداوند کریم می‌باشند و در این میان باید پیوسته این مطلب را به‌یاد داشته باشید و خود را جزیی از کل دانسته و با این امید و نیت و این میل عمل نمایید که می‌توانید و قدرت مافوقی در انجام امور با شما یاری و یگانگی و همدمی خواهد نمود و این مطلب را هیچگاه نباید از خاطر خویش محو سازید و این موضوع باید هر لحظه بیشتر و بیشتر در هستی فکری و عقلی شما ریشه دوانیده و قوّت گیرد که اینگونه است و باید که اینگونه عمل نمایید، چراکه خداوند به انسانهایی که با نیت پاک از ایشان طلب کمک و یاری می‌کنند کمک می‌کند و او همیشه بر احوال بندگان خویش آگاه است و این بدان معنی است که او از

خطور هر فکری در هر لحظه‌ای که بر شما می‌گذرد آگاه است و این است که نظم در این جهان و همهٔ عالم هستی هیچگاه بر هم نخورده و از هم نمی‌پاشد.

برون فکنی

اولین شرط در فراگیری علوم و امور مربوط به روح شناسی درخواست از ذات پاک ایزد یکتاست که در صورت اجابتِ آن (التبه با توجه به اینکه به کسی آن را عطا می‌کند که شایستگی‌اش را دارا است) هر یک از امور درخواست شده بوقوع خواهد پیوست و طریقهٔ ذکر این درخواست در لابلای مطالب این کتاب گفته خواهد شد.

می‌توانم بگویم از دوران کودکی تا به هنگامی که عمل برون فکنی روح را به‌طور ارادی انجام دادم، تمام موارد برون فکنیِ من گرچه به‌صورت غیر ارادی و خودبه‌خود انجام می‌گرفت ولی هیچ کدام از موارد انجام شده کامل و آنگونه که پس از مراعات شرایط لازم انجام می‌پذیرد نبوده است.

برای آنکه یک فرد عمل برون فکنی روح را به‌صورت کامل و بدون عیب و نقص انجام دهد، باید دارای تمرکز فکر باشد و تمرکز فکر حاصل نمی‌گردد مگر در صورت تمرین‌های متمادی.

البته این موضوع را باید ذکر کنم که غیر ممکن و محال نیست که در اولین جلسهٔ تمرین نیز فرد بتواند یک برون فکنی خوب و مورد دلخواه را به انجام رساند ولی انجام این عمل به علت داشتن شرایط متعدد احتیاج به زمان و تمرین کافی دارد و در صورت عدم توفیق، نباید پس از انجام چند جلسه تمرین دلسرد شویم. بیایید

صادقانه و روشنتر به این موضوع بیندیشیم، حقیقتاً اگر شما تصمیم به خریدن یک کاسه ماست بگیرید چه مراحلی را باید طی کنید تا به یک کاسه ماست که مقصود و منظور شماست دست یابید.

اگر در خانه هستید باید کاسه را از آشپزخانه بردارید، لباسهایتان را به تن کنید. سپس وارد حیاط شده و پس از پوشیدن کفشها به‌سوی دکان بقالی بروید. حال آنکه این صورت سادهٔ مسئله است و در پس این موضوع، خریدن شیر توسط ماست‌بند، جوشانیدن آن، مایه زدن و بعد از آن پرداخت پول شما بابت ماست و نحوهٔ پول درآوردن شما و غیر از همهٔ اینها وجود گاو و یا گوسفندی که دامدار شیر آن را دوشیده باشد و حمل شیر از روستا یا منطقه پرورش دام به دکان لبنیاتی و مسائل ریز و درشت دیگری وجود دارد که اگر بخواهیم تک به تک از آنها نام ببریم و ذکرشان کنیم شاید خود کتابی شود.

حال که مراحل خرید یک کاسه ماست که امری پیش پا افتاده و ساده می‌نماید دارای شرایطی این چنین است، باید حقیقتاً در مورد موضوعی به اهمیت دست‌یابی به مرگ چگونه اندیشید؟ آیا این صحیح است که با چند جلسه آموزش و تمرین ساده از انجام آن ناامید شد؛ و یا اینکه قید همه چیز را زد و زیر لب گفت: ای بابا، این کارها محال و غیر ممکن است، مگر شدنی است که انسان بتواند فاصله این جهان و آن جهان را از میان بردارد.

من نمی‌دانم این کتاب چاپ خواهد شد، یا نه. ولی همین قدر می‌توانم به شما دوستانه و صادقانه بگویم که در سایه تلاش، اراده و ایمان انجام این کار ممکن بوده و اگر موارد ذکر شده را به‌خوبی انجام دهید و با عشق و علاقه و میل صادق کمر همت به انجام آن ببندید شما هم روزی خواهید گفت: بله، بالاخره انجام شد و انجام آن چقدر لذت‌آور بود، آنگونه که هیچ لذتی در این جهان قابل مقایسه با آن نبوده و نیست.

به عقیده من آدمی وقتی که یک گام، تنها یک گام به‌سوی خود بردارد متوجه می‌شود که با چه دنیای جدید و شگرف و عجیبی روبرو شده است و آنوقت است که خواهد گفت: چه دنیای عجیب و باور نکردنی‌ای، واقعاً این دنیا در خود من و تا این حد نزدیک به من بوده و من از وجود آن بی‌خبر بوده‌ام.

برای آنکه بتوانیم یک برون فکنی خوب و ایده‌آل را به انجام برسانیم، بهتر است که شرایط آن را از ابتدا یک به یک مرور نموده و سپس به تمرین آنها بپردازیم و این موضوع را همواره به خاطر بسپاریم که شاید در ابتدای مطالعه، حصول به همه این شرایط و انجام عمل برون فکنی بسیار دشوار به‌نظر آید، ولی هیچ وقت نباید از خاطر ببریم که پس از تمرینهای زیاد، روح و جسم ما طوری خودکار این شرایط را رعایت خواهند نمود که انجام عمل بسیار سهل و آسان می‌گردد. و به‌یاد داشته باشیم که تمرین زیاد موجب تمام پیشرفتهاست و با تمرین کردن است که هر لحظه گامی جلوتر

از گام قبل خواهیم نهاد:

اجازه از پیشگاه پروردگار اعظم

خداوند کریم خالق محبت است و محبت در قلبهای ماست.

... ابتدا باید دید که معنای محبت چیست، معنای واژهٔ محبت در دنیای ما و دنیای شما به‌طور عام یکی است، اگر به معنای واقعی کلمه و مفهوم اصلی آن تعبیر شود.

سرچشمه اصلی محبت از سرشت و خوی آدمی سرچشمه می‌گیرد و یکی از جنبه‌های اصلی مفهوم انسانیت واقعی است.

محبتی که ریشه در نهاد آدمی داشته باشد آن محبت واقعی است و محبتی از نهاد انسان سرچشمه می‌گیرد که قابل تعویض و خرید و فروش نباشد، یعنی آدمی به معنای واقعی در ازای آن چیزی از طرف مقابل نخواهد.

هر چند که گفته می‌شود محبت دو طرفه است ولی چون یکی از جنبه‌های انسانیت است و انسانیت یعنی خوی انسانی به معنای واقعی. پس در آن صورت نباید در مقابل محبت چیزی از طرف مقابل خواست.

محبت سرلوحه تمامی دوستیها، عشقها، اُلفتها، اُنسها، پیوندها و همه چیزهایی است که دو انسان، چندین انسان، خانواده، جامعه و ملل را به یکدیگر پیوند می‌دهد. نهال محبت را در قلبهایتان بپرورانید که در عاقبت (در دنیای باقی) میوهٔ آن را خواهید چید.

مهمترین اصل در مورد برون فکنی روح همانا اجازت از

جانب پروردگار اعظم می‌باشد و این اجازت از پروردگار اعظم باید با درخواست فراوان از او کسب گردد، البته باید به این اصل توجه داشت که خداوند به هر انسانی آنچه را که شایسته است می‌دهد، نه آنچه را که بخواهد، زیرا خواست خداوند بر اساس حکمت است. پس در این صورت اگر ما شایستگی خود در مورد انجام برون فکنی روح را به اثبات برسانیم، مسلماً اجازت او در مورد برون فکنی روح شامل حال ما خواهد گشت و اگر اجازت در این باب صادر نگردد، مسلماً ایراد و اشکالی در کار خودمان است، چرا که او تبعیضی بین بندگان خویش قائل نیست، مگر بر اساس تقوی و رفتار و اعمالی که بندگان او معمول می‌دارند. هنگام انجام عمل برون فکنی روح باتوجه به رعایت کلیه شرایطی که ذکر خواهد شد، شروع به درخواست از پروردگار اعظم می‌نماییم و می‌گوییم؛ از خداوند کریم و بخشنده تقاضا می‌کنم که اجازه فرماید تا بنده بتوانم روح خود را از جسم خود جدا نمایم و همچنین از خداوند کریم می‌خواهم که مرا روحاً و جسماً از شر کلیه اشرار و بلایا محافظت نماید. و از روح پاکِ حامی خود می‌خواهم که با اجازه از جانب پروردگار اعظم و بنا به درخواست از ایشان از روح و جسم من به هنگام برون فکنی روح محافظت نموده و اجازه ندهد که هیچ روح غیر متعالی و شروری جسماً و روحاً به من صدمه بزنند.

البته ذکر این موضوع نیز لازم است که گرفتن وضو، نیت وضو

و پاکی جسم نیز ضروری است چرا که ناپاک بودن جسم باعث جلب و نزدیکی ارواح غیر متعالی در حین انجام عمل برون فکنی روح خواهد گشت.

با گفتن این مطالب و تکرار آن عمل برون فکنی روح را آغاز می‌کنیم و روح حامی ما که مواظب جسم و روح ما است از هر نوع صدمه‌ای که احتمالاً به جسم و روح ما وارد خواهد شد، جلوگیری خواهد نمود.

ولی بهتر آن است که تا تمرکز فکریمان خوب نشده، جهت انجام برون فکنی روح اصرار بیش از حد نکنیم، چرا که در این صورت یا عمل برون فکنی روح انجام نمی‌شود. یا اینکه به‌صورت ناقص انجام خواهد گرفت. پس بهتر آن است که در دنیای شیرین تمرکز فکر آن‌قدر باقی بمانیم و با آن آشنا شویم تا لیاقت ورود به دنیای برون فکنی روج را بیابیم و با تکمیل حتی تقریبی آن بتوانیم از دنیای زیبای برون‌فکنی روح لذت ببریم.

تمرکز فکر

در انجام عمل برون فکنی روح مهمترین اصل پس از درخواست اجازه از پروردگار اعظم کسب موفقیت در انجام عمل تمرکز فکریتان می‌باشد.

درمورد تمرکز فکر که شامل پاک کردن فکر و همین طور پرورش آن برای جذب هر نکته مورد نظر است، بهتر آن است که ابتدا اندیشیدن به یک مسئله یا موضوع را بیازماییم و تمرین کنیم. تفاوتی نمی‌کند که این موضوع مورد نظر یک مسئله یا یک جسم باشد. شما باید آن قدر در مورد آن مسئله یا جسم یا شیء مورد نظر از جنبه‌های مختلف فکرتان را مشغول کنید که آن موضوع تمام منفذهای مغزیتان را پر کند. یعنی اینکه دیگر به هیچ موضوع و یا مسئله دیگری اصلاً و ابداً نیندیشید. یعنی اشباع فکر شوید و این اشباع فکری باید به‌صورتی باشد که حتی برای یک لحظه هم که شده جایش را به چیز دیگری ندهد، در آن صورت است که می‌توان گفت شما در مورد آن شیء یا مسئله یا موضوع تمرکز فکری یافته‌اید. اما حالا این مسئله در پیش است که این اولین گام بوده و شما باید تا این اولین گام را برداشته‌اید به گامهای بعدی نیندیشید، یعنی برای خود تراکم و درگیری فکری ایجاد نکنید.

پس از این‌که شما اولین گام را برداشتید، حل این موضوع که چه وقت و کجا این اعمال را انجام دهید تا موفقیت‌تان بیشتر و

کاملتر گردد نیز در مد نظر خواهد بود. ولی مسئله‌ای که ما روی آن تکیه می‌کنیم، طبقه‌بندی این مسائل برای پیشرفت هرچه سریعتر است. اما کی؟ شما در سر کار هم می‌توانید این کار را انجام دهید، در منزل هم همین‌طور، و چه وقت هم مسئله‌ای از طول روز است که شما باید آمادگی انجام این عمل را داشته باشید. بهتر است که ابتدا این عمل به‌مدت نیم ساعت صبحها بعد از نماز صبح انجام گیرد و اگر توانستید، شبها هم همین طور نیم ساعت قبل از خواب، اما این‌که شما باید این عمل را پشت سر هم یعنی نیم ساعت را یکجا انجام دهید یا نه؟ باید بگویم خیر، تا آنجا که کشش مغزیتان اجازه می‌دهد، یعنی ۵ دقیقه تمرکز بعد یک دقیقه یا کمتر استراحت فکری، تا جایی که شما بتوانید به‌مدت نیم ساعت کامل به یک مسئله یا موضوع یا شیء فکر نمایید. بدون آنکه حتی برای لحظه‌ای فکرتان از آن موضوع یا مسئله یا شیء منحرف شود. باید بگویم که اگر شما بتوانید این عمل را به‌طور کامل یعنی نیم ساعت صحیح انجام دهید، آنگاه می‌توان گفت؛ یک تمرکز فکری تقریباً خوب کسب نموده‌اید و این را هم باید اضافه نمود که؛ جسم در برابر این مسائل مقاومت می‌کند. یعنی به‌صورت تلافی جویانه عمل می‌نماید. اگر شما نیم ساعت به‌اعمال روح بپردازید، مطمئناً جسم هم می‌طلبد که نیم ساعت یا بیشتر به اعمال مربوط به او بپردازید، به همین خاطر شما نباید آن‌قدر به جسم فشار بیاورید بخصوص در ابتدای راه که جسم از انجام این اعمال سرباز می‌زند،

به همین خاطر تا این اندازه که گفته شد، آرام، آرام شروع به انجام عمل نمائید تا اینکه پیروزی فکر حاصل گردد.

شاید شما بگویید که منظور از عمل تلافی جویانه جسم و یا طلب جسم بابت پرداختن به او یعنی چه؟ جسم همواره طالب امور دنیوی و لذات آن می‌باشد و وقتی که شما شروع به آموزش و یادگیری عمل برون فکنی روح می‌کنید دست به عملی اخروی و روحانی زده‌اید. اعمال روحانی همیشه لذات عمیق روح را به همراه دارد. جسم همواره از اینکه روح سیراب گشته و لذاتی را کسب نماید، در پی جدالی با او برخواهد آمد، به همین خاطر به هنگام برون فکنی روح، شما باید از طریق ایجاد دوگانگی بین روح و جسم عمل برون فکنی روح را به انجام برسانید.

اولین عمل منفی جسم در صورت تشخیص او درمورد موفقیت نسبی شما (روح شما) این است که کلاً خود و آگاهی شما را به عالم خواب می‌کشاند، یعنی قبل از آنکه شما موفق گردید با بیدار نگاه داشتن ضمیر ناخودآگاه خویش، عمل برون فکنی روح را به انجام رسانید، احساس می‌کنید که ندانسته در خوابی عمیق فرو رفته‌اید. برای جلوگیری از عمل به خواب رفتن، باید از ضمیر ناخودآگاه خود بخواهید که بیدار و آگاه و هوشیار باشد تا انجام عمل برون فکنی روح و همه وقایع اتفاق افتاده را متوجه بشود. علاوه بر آن شما باید دارای اراده‌ای محکم باشید و این عمل میسر نمی‌شود مگر آنکه با تمرینات مداوم موفق به بیداری ضمیر

ناخودآگاهتان در هنگام انجام عمل برون فکنی روح شوید، چراکه اگر چندبار شما در حین تمرین به‌خواب روید، احتمال آنکه از انجام این عمل ناامید بشوید، هست و جسم هم دقیقاً همین را می‌خواهد.

پس در اینجا یک مبارزه بین روح و جسم شما برپا می‌گردد که شما با عمل تلقین به خود باید از به‌خواب رفتن ضمیر ناخودآگاهِ خودتان جلوگیری کنید. شما باید بارها و بارها به‌خود بگویید؛ جسم من به‌خواب خواهد رفت ولی ضمیر ناخودآگاه من بیدار خواهد ماند و متوجه انجام عمل برون فکنی روح من به هنگام خروج روح از جسم خواهد شد. و بعد تمام حواس خود را باید متوجه ایجاد این دوگانگی و احساس خروج روح از جسم بنمایید.

برای هرکس اتفاق افتاده که وقتی خوابی می‌بیند، بعد از بیداری آن خواب را فراموش می‌کند و یا اینکه خیلی کم‌رنگ چیزهایی از آن را به یاد می‌آورد و گاهی اوقات نیز آن خواب را به‌حدی طبیعی و واضح به یاد می‌آورد که گویی خواب را زیسته و این حقیقتی بوده که آشکارا اتفاق افتاده است.

علت همهٔ اینها آگاه بودن و نبودن ضمیر ناخودآگاه است، یعنی اگر شما بتوانید براثر تمرین به‌خود تلقین کنید که پس از به‌خواب رفتن جسم، ضمیر ناخودآگاه بیدار و آگاه باقی بماند، شما خوابی را که دیده‌اید واضح و آشکار بدون کم و کاستی پس از بیداری جسم به یاد خواهید آورد و از اینکه خوابی به این وضوح

دیده‌اید، شگفت‌زده خواهید شد. اگر در حین خواب، روح، ضمیرِ ناخودآگاه و یا ذهن شما بُعد زمان را شکافته و به آینده مسافرت کرده باشد و حوادثی را که اتفاق افتاده است، تجربه کرده باشد، عین همان حوادث را شما در آینده تجربه خواهید کرد و این یعنی به عالم غیب دست یافتن و انجام عمل با پاکی روح میسر می‌گردد.

از تمرکز فکر شاید بتوان منظورهای مختلفی را برداشت کرد، تمرکز بروی یک کتاب به هنگام مطالعه آن و این تمرکز گاهی به علت شیرین بودن محتوی کتاب، آن چنان انسان را مجذوب خویش می‌نماید که حتی متوجه گذشت زمان و یا اتفاقاتی که در اطراف می‌افتد نیز نمی‌شود. این یکی از مفاهیم تمرکز فکر است، ولی ما برای تمرکز فکر به هنگام انجام عمل برون فکنی روح بهتر است بصورت طاقباز در حالیکه دستهایمان در طرفین بدن یا روی سینه است روی زمین دراز بکشیم. بعد از انجام این عمل با کشیدن چند نفس عمیق به خود تلقین کنیم که تمام بدن ما شل شده، بگونه‌ای که کاملاً خود را رها کرده و هیچ فشاری به هیچ نقطه‌ای از جسم خویش وارد نسازیم. و با همهٔ بد عنقی‌ها و بهانه جویی‌های جسم ابتدا کنار آمده و کم‌کم او را مقید به آرام بودن سازیم. جسم در این هنگام ابتدا با خارشهای نابجا و نا به هنگام، خستگی بی‌مورد، پرش عضلات و انواع طرق مختلف دیگر سعی در بر هم زدن این تمرکز و انجام این عمل دارد، ولی بهتر است که در دو یا سه جلسه، اول کمی به او میدان داده و سپس با تحکم از او بخواهیم

که رام و مطیع روح گردد.

پس از اینکه جسم تا حدودی مطیع گشت، کمدی را در نظر مجسم کنید که انواع و اقسام وسایل در آن گذارده شده و درب آن بسختی و بافشار بسته شده باشد. در اولین وهلهٔ باز کردن درب این کمد همه چیز به روی زمین ریخته و همه چیز در هم و بر هم خواهد شد. ما درست همین عمل را در مغز خود با همهٔ افکار متعددی که در آن گنجانیده شده است مقایسه می‌کنیم.

حال در نظر بیاورید که درب کمد را بگشاییم و همه چیز همانگونه که به حالت فشرده بوده باقی بماند و هیچ چیز از جای خود حرکت نکند و ما به میل خویش هر آنچه را که می‌خواهیم از داخل کمد بیرون بیاوریم.

پس از آن با فکر خویش نیز همین عمل را تکرار می‌کنیم، با اینکه افکار متعددی در مغز ما هست، یک فکر و تنها یک فکر را انتخاب می‌کنیم و به آن می‌اندیشیم و آن را در مغز خود دنبال می‌کنیم. بدون آنکه افکار دیگری وارد فکر انتخابی ما بشود.

پس از چند جلسه تمرینِ این تمرکز فکری، دوباره به همان حالت قبل دراز می‌کشیم و با رعایت اصول قبل در نظر خویش بیابانی را مجسم می‌کنیم. ما یکه و تنها در وسط آن بیابان ایستاده‌ایم و دشنهٔ تیزی نیز در دست داریم. ناگهان در گوشه و کنار و جای جای این بیابان علف‌های هرز می‌روید. ما باید با آن دشنه تیز علف‌های هرز روئیده شده را بزنیم، آن هم به طور کاملاً جدی و با

اراده‌ای که یک ضربه کاری ترین ضربه باشد.

همین عمل را با افکار خویش نیز تمرین می‌کنیم. یعنی سعی می‌کنیم که به هیچ بیندیشیم و اگر هر فکری به مغزمان خطور کرد، با دشنهٔ تیز اراده آن را از ریشه و بن فرو بیندازیم.

تمرکز فکر یکی از اعمال مهم و اساسی پرورش استعداد مدیومی است. اصولاً مدیوم که فرد واسطهٔ این جهان و آن جهان است، در صورت نداشتن تمرکز فکری خوب، نمی‌تواند رابطه خود با آن دنیا را برقرار سازد، از همین رو باید در پرورش کامل تمرکز فکری خویش تا آنجا که در توان دارد تلاش و کوشش کند. یکی دیگر از موارد بهتر انجام دادن عمل برون فکنی روح درباب تمرکز فکر این است: به هالهٔ ماه در شبهایی که ماه پر نور است برای لحظاتی چند خیره شویم و سعی کنیم که غیر از هالهٔ ماه همه چیز را از دیدگاه خویش با تمرکز فکر محو سازیم. این عمل علاوه بر پرورش تمرکز فکر در بازتر و وسیعتر شدن فکر نیز مثمر ثمر می‌باشد.

به‌خاطر دارم، پس از آنکه سعی کردم عمل برون فکنی روح را به‌طور ارادی انجام دهم، یکی از مواردی که ارواح جهت سریعتر انجام شدنِ عملِ برون فکنی روح برایم توصیه کرده بودند این بود که مدت ۷ دقیقه در شبهایی که هالهٔ ماه پرنور است به آن خیره شده و تمرکز فکر نمایم.

البته عمل پاک کردن فکر از همه چیز، کار دشواری است، ولی

اگر کسی به انجام این عمل موفق شود، حتی می‌تواند با قدرت فکری خویش اجسام را نیز حرکت داده و بسیاری از موارد دیگر را نیز انجام دهد که ذکر آنها به درازا می‌کشد.

به یاد دارم یکی از برون فکنی‌های ارادی اولیه‌ام بود، پس از انجام عمل تمرکز فکر و درخواست از پروردگار اعظم و رعایت سایر موارد برون فکنی روح، احساس کردم که آرام آرام، روحم از جسم جدا می‌شود و لحظاتی بعد بود که روحاً در کنار جسد خویش ایستاده بودم. هنوز ترس که یکی از موارد کاملاً خراب کنندهٔ عمل برون فکنی روح است در وجودم بود و من هر چه سعی می‌کردم که ترس خود را کاملاً از یاد ببرم، باز هم موفقیت چندانی کسب نمی‌کردم. پس از خروج از جسم بسوی آینه قدی که در کنار اتاق قرار داشت رفتم، از دیدن قیافه خود در آینه به‌طرز عجیبی وحشت کردم. همه قسمتهای صورتم، متورم بود و سرم شاید دو، سه برابر اندازه واقعی‌اش می‌نمود. در برابر آینه ایستادم و به چهرهٔ خود در آینه خیره شدم. ابتدا خیلی ترسیدم ولی با القائاتی که روح حامی به من می‌نمود، فهمیدم که همهٔ اینهاحاکی از کامل نبودن تمرکز فکریم می‌باشد.

او به من القاء فکر کرد که با تمرکز فکر سعی کن همه چیز را به حالت عادی بازگردانی و من با نگاه کردن به تک تک اعضای صورتم شروع به تمرکزی قوی کردم. گونه‌هایم را که بطرز وحشتناکی متورم بود به حالت عادی باز گردانیدم و لبهایم را که

خیلی ناهنجار بود، آهسته، آهسته به صورت اولیه برگردانیدم و خلاصه اینکه با فکردن به اینکه چهره من چگونه بوده است. چهرهٔ زشت و متورمِ بعد از برون فکنیم را حالت داده و بشکل اولیه خویش باز گردانیدم و این نشان دهندهٔ آن است که در آن جهان همهٔ کارها با تمرکز و فکر انجام می‌پذیرد و اگر شخصی دارای فکر و تمرکزی قوی باشد، خیلی از مشکلاتش در آن جهان حل است. و در اینجا لازم است که بگویم: اصولاً تمرکز فکر با آرامش درون و آرامش روحی ارتباط مستقیم دارد و شخص دارای آرامش درون نمی‌شود مگر آنکه پاکی روحی کسب نموده و دغدغهٔ فکری و شورش فکر در خود احساس نکند، چرا که یک شخص بد که دارای افکار ناپسند و روحی ناهنجار می‌باشد غیر ممکن است که افکار ناخوشایند و ناپسند او اجازهٔ تمرکز فکر به او بدهند و این حاصل نمی‌گردد مگر با روحی پاک در سایه آرامش درون و انجام کارهای پاک و نیک.

گفته شده که انجام و دستیابی به عمل تمرکز فکری برای کلیه امور مدیومی و پرورش آنها لازم و ضروری است. در سایه تمرکز فکر است که می‌توان به جلاء بصری - جلاء سمعی، کتابت، سفرهای ذهنی و به‌طور کل به کلیه امور مدیومی دست یافت و اصولاً با داشتن تمرکز فکر زندگی چه در این جهان و چه در آن جهان سر و سامان می‌یابد.

هر فرد برای آنکه عمل تمرکز فکر را بدون خستگی انجام

دهد، بهتر آن است که برای چند لحظه به چیزهای دلخواه خویش بیندیشد و برای دقایقی چند به هیچ اندر شود. اینکه می‌گویم به هیچ اندر شود، یعنی حقیقتاً سعی کند که به هیچ بیندیشد، یعنی اینکه اجازه ندهد حتی کوچکترین فکری وارد مغزش گردد.

البته انجام عمل تمرکز فکر در محیطهای کم نور و ساکت برای مبتدیان پرورشی الزامی است و کلاً می‌توان گفت که تاریکی یکی از موارد مفید پرورش مدیومی می‌باشد.

یکی دیگر از روش‌هایی که برای تمرین و پرورش تمرکز فکر می‌توان بکار بست، این است که با چشمان خود به نور لامپ خیره شویم و پس از لحظاتی چند چشم از لامپ برداشته و بسویی دیگر نگاه کنیم و در همان حین چشمان خود را ببندیم. در همان هنگام پیش رویمان در داخل تاریکی و در برابر چشمانمان لکه‌ای نورانی ظاهر می‌شود که بسوی بالا می‌گریزد. حال ما باید با تمرکز فکر و اراده خود آن را درست در مقابل چشمان بسته خویش نگاه داریم. در ابتدا انجام این کار دشوار است ولی رفته رفته، با تمرین می‌توانیم آن لکه را به‌طور ثابت در برابر خویش نگاه داریم و حتی برای تمرینات بعدی می‌توانیم رنگ لکهٔ نورانی را بدلخواه خویش عوض کنیم. سبز، قرمز، آبی و یا هر رنگی که خود می‌خواهیم. ما با فکر خود آن را به همان رنگ در می‌آوریم.

سعی کنید که هنگام تمرکز فکر آرامش درون داشته و بدن را به حالت کاملاً شل و رها در آورید.

تمرکز فکر دری است که از آن داخل می‌شویم و هزاران در دیگر به هنگام اجرا و انجام آن به رویمان گشوده می‌شود. هر فرد به هنگام انجام تمرکز فکر، پس از تمریناتی چند به مواردی برخورد می‌نماید که قلم از بیان آن عاجز است.

تمرکز فکر دنیایی است که تا وارد آن نشویم، نمی‌توانیم از آنچه که در آن دنیا می‌گذرد آگاه شویم و آن را توصیف نماییم.

وقتی که تمرکز فکریمان تا حدی بارور شد، آنگاه تنها چیزی که در هنگام تمرکز فکر باید به آن اندر شویم دنیای «هیچ» است.

در این مورد می‌توانم بگویم که شما باید از یک در وارد شوید که آن در، درِ هیچ خواهد بود و سپس باید همهٔ درها را پشت سرخود ببندید و به آنها اصلاً و ابداً و حتی برای یک لحظه هم که شده نیندیشید و پیوسته در مورد همان دری که وارد شده‌اید و آن فضای جدید که هیچ نام دارد بیندیشید و تفکر نمائید. در این عالمِ جدید که شما با چشمانی بسته و حالتی دراز کشیده و با آمادگی روحی و آگاهیِ ضمیر ناخودآگاه وارد آن می‌شوید، پیش رویتان در تاریکی دوایری نسبتاً بزرگ از قسمت سر بصورت امواج به جلو حرکت می‌کنند و در همان حین که این دوایر از پیش روی شما دور می‌شوند کوچکتر و کوچکتر می‌گردند تا به حدی که ناپدید می‌شوند و با دور شدن یک دایره، دایره دیگری ایجاد شده و آن نیز به همین گونه عمل می‌نماید.

داخل دوایر تاریک بوده و دورا دور محیط آن را تقریباً

روشنایی ملایمی قرار گرفته است. این حالت که دوایر از شما دور می‌شوند حالت دهندگی است، و بر عکسِ آن حالت گیرندگی است، یعنی دوایر بسیار کوچکی از دور پدیدار شده و بسوی شما می‌آیند و هر چه به شما نزدیکتر می‌شوند بزرگ و بزرگتر می‌گردند تا به حدی که احساس می‌کنید شما در داخل هر دایره‌ای که بسوی شما می‌آید فرو می‌روید. احساسِ در خلأ بودن و تنهایی کامل، از دست دادن احساسات جسمی و زمان و مکان بگونه‌ای که قابل توصیف نمی‌باشد، از حالتهای مخصوص این مرحله است. با قوی تر کردن تمرکز خود، در این هنگام دوایر سیاهی که بسوی شما می‌آیند کم‌کم حالت تونلی به خود می‌گیرند که درونش تاریکی مطلق است و شما وقتی وارد این تونل شدید در انتهای آن که بستگی تام به قدرت تمرکز شما دارد روح از جسمتان جدا شده و عمل برون فکنی روح بوقوع می‌پیوندد و شما باید با شهامت، ترس را از خود دور کنید.

این عمل در یک لحظه انجام می‌گیرد، درست همان گونه که شما در یک لحظه در حالت رخوت و بی‌حسی قرار می‌گیرید و ناگاه به خواب فرو می‌روید و آنگاه متوجه نمی‌شوید که چه لحظه‌ای به خواب فرو رفته‌اید. این عمل دقیقاً به این صورت انجام می‌گیرد. با این تفاوت که وقتی عمل انجام گرفت، شما اگر در حالت خودآگاه باشید بلافاصله چشمهای روحتان گشوده می‌شود و شما احساس بیداری و هوشیاری بسیار قوی‌تر از هنگام بیداریِ

کنونی‌تان را می‌نمائید و در این هنگام است که شما می‌توانید به هر مکان که مایل باشید بروید که این عمل نیز با قدرت تفکر شما انجام خواهد گرفت.

البته عبور از تونل تاریک همان عبور از جسم است و سپس عمل برون فکنی اتفاق می‌افتد. این یکی از طریقه‌های جدایی روح از جسم است و به طریقه‌های دیگری نیز روح از جسم جدا می‌گردد که بعداً قید خواهد گردید، ولی در هر صورت پس از جدایی روح از جسم این تمرکز قوی شما است که همه چیز را شکل می‌دهد و موجب می‌گردد که برون فکنی روح ادامه یافته و روح شما تا به هنگامی که مایل هستید. (البته با اولین درخواستِ جسم، روح به آن بازخواهد گشت) بیرون از جسم باقی بماند.

خاطرم هست که در یکی از برون فکنیهای ارادی اولیه‌ام وقتی با توجه به تمام شرایط از جسم خود خارج شدم، بنا به عادت جسمی که دست را به زمین تکیه می‌دهند و از زمین بر می‌خیزند، دستم را به زمین تکیه دادم و از جا برخاستم. درست پشت سرم بر روی زمین جسم من به حالت درازکش قرار داشت، برگشتم، نیم نگاهی به جسم خود انداختم. بنظر می‌آمد که جسم من در حالتی کاملاً عادی با چشمانی بسته خوابیده باشد. نگاه از جسم خود برگرفتم و سه قدم به جلو حرکت کردم و پس از سه گام دوباره به عقب بازگشتم و به جسدم نگاه کردم، آن زمان به علت کامل نبودن تمرکز فکریم، ناگهان همه جا را تاریکی فرا گرفت و جسد من از

نظرم در تاریکی محو شد. یک لحظه ترسی شدید در من بوجود آمد. با احتساب قدمهایی که برای دور شدن از جسدم کردم درست همان سه گام را با حالت دو بطرف جسدم پیمودم و به حالت شیرجه خود را به روی مکانی که حدس می‌زدم جسدم باید همانجا باشد پرتاب کردم و پس از انجام این عمل در جسدم فرو رفته و با جسم خود از جا برخاستم. پس از آن به من گفته شد در مورد اینکه پس از برون فکنی روح به جسم بازخواهی گشت یا نه، هیچگاه ترسی به دل راه مده، چرا که تا لحظه‌ای که خداوند کریم مرگت را مقدر نکرده، با اولین درخواست جسم و یا ارادهٔ روح برای بازگشت به جسم، بلافاصله مراجعت خواهی نمود و این عمل تنها با فکر صورت می‌گیرد یعنی فکر بازگشت، و دیگر احتیاج به انجام هیچ عمل بخصوصی نیست.

پس از آن توانستم ترس از مراجعت نکردن و گم کردن جسد خود را کنترل نمایم و بعدها دانستم که جسم و روح توسط ریسمانهایی که قابل ارتجاع بیش از اندازه هستند به هم متصل می‌باشند و تا این ریسمانها قطع نشوند (لحظهٔ مرگ واقعیِ مقدر شده) هیچ ترسی از بازگشت نکردن به جسم نباید در دل خود احساس کرد.

پس تمرکز برای لحظهٔ جدایی روح از جسم و لحظاتِ پس از برون فکنی برای رفتن به هر مکانی که طالب آن هستیم و تمام مراحل برون فکنیِ روح ضروری و لازم است.

همیشه این را بخاطر داشته باشیم که از همان ابتدای امر باید کاملاً ترس را از وجود خویش دور سازیم و قلباً تمایل به انجام برون فکنی روح داشته باشیم، زیرا که یک لحظه ترس و وحشت همه چیز را بر هم خواهد زد و شما آن وقت دیگر قادر به انجام این عمل نخواهید گشت، زیرا که روح شما از این ترس آگاه شده و خود را در قالب جسمانیتان مخفی نموده و منظور از این موضوع این است که ریشه‌ها و ریسمانهای خود را با بدنتان محکمتر می‌نماید تا به آن حد که رهائیتان در آن هنگام دیگر به حالت ارادی انجام نخواهد گرفت. پس در این موضوع تفکر کنید که یک عملِ بدون ترس خیلی بجا و با ارزشتر خواهد بود تا اینکه با ترس و وحشتِ خویش همه چیز را خراب کرده و انجام این عمل را به تعویق اندازیم.

نکته اساسیِ دیگر در تحققِ عمل تمرکز فکر، میل و اشتیاق شدید به انجام آن است.

آن چنان به‌سوی هدف بنگریم و آن چنان موانع پیش رو را با عشق و میل از میان برداریم که برای چیزی مافوق ارزشها به مافوقی ارزشمند خواهش و تمنا می‌کنیم.

هدف را پیوسته به یاد آوریم و هیچگاه از ارزش والای آن در فکر و خیالمان نکاهیم.

پیوسته با صبری آمیخته به میلی صادق تلاش کنیم.

تصور رسیدن به هدف و لذت والای آن را همواره به یادآوریم و برای رسیدن به آن از هیچ کوششی فرو گذار نکنیم.

آرامش درون

آرامش درون داشتن باب گسترده‌ای است که ارتباط مستقیمی با پاکی روح دارد و پاکی روح میسر نمی‌گردد مگر در سایهٔ اجرای آنچه که وجدان حقیقی در باب پاکی‌ها حکم می‌کند.

انسان جایزالخطاست. این جمله‌ای است که گاهی اوقات از این و آن می‌شنویم و ما برای انجام دادن عمل برون فکنی روح دربارهٔ همهٔ انسانها و توانایی انجام آن توسط همهٔ انسانها حرف می‌زنیم. منظور ما انسانهای برگزیده نیست.

منظور ما انسانهایی است که حدوداً لیاقت انجام این کار را با توجه به اجرای شرایط ذکر شده احراز می‌نمایند و هر انسانی با گام نهادن به دنیای برون فکنی روح، خود به خود به‌سویی سوق داده می‌شود که یک انسان از انسان دیگر انتظار دارد.

در دنیای برون فکنی روح دیگر مادیگرایی و دنیاپرستی طعم مطلوبی ندارد و هیچ لذت زمینی‌ای با لذت برون فکنی روح قابل قیاس نمی‌باشد.

ما با گام نهادن به دنیای برون فکنی روح از رودخانهٔ مادی و مادیگرایی خارج شده و دقیقاً وارد اقیانوسی می‌گردیم که در آن محبت، عشق، صفا و انسان دوستی حکمفرماست. ما را دیگر با عناد و کینه، طمع و حسادت و نفرت کاری نیست و اگر روزی سر و کارمان با این صفات نکوهیده و ناپسند افتد، خواه ناخواه توسط

کسانی که در میان این اقیانوس با ما سر و کار دارند، نفرت زدایی خواهیم گشت.

بدون دارا بودن آرامش درون از هر قسمت خروجی روح از بدن که نفرت زدایی نشده باشد احساس درد خواهیم کرد.

اگر در زندگی روزمرهٔ خویش برنامهٔ منظم داشته باشیم و نفرین دیگران و نفرت قلبی خودمان، روحمان را آلوده نکرده باشد، دست یابی به آرامش درون کاری نسبتاً راحت است.

برای آنکه از آرامش درون مفهوم آشکارتری داشته باشید، لحظه‌ای بیندیشید: اگر دست شما را تا حد شکستن پیچ داده، پشت کمرتان بگذارند، با آنکه دردِ آن جانگداز است امّا پس از مدت کوتاهی درد آن خاتمه یافته و شما درد دست و پیچش دهندهٔ آن را نیز پس از اندکی به فراموشی خواهید سپرد. اما اگر یکی از آشنایان نزدیک و یا پدر شما در حضور جمع سیلی هر چند آرامی به گوش شما بزند تا پایان عمر این سیلی را فراموش نخواهید کرد و همواره در طی عمر خویش از آن به عنوان موضوعی که آزارتان می‌دهد یاد خواهید کرد. هر چند که درد آن خیلی کمتر از آن پیچش دست بوده باشد. نگه داشتن چنین خاطراتی در زندگی و یادآوری آنها موجب می‌شود که ما به آرامش درون دست نیابیم.

انسانِ دارای آرامش درون، انسانی است مستقل و انسان مستقل کسی است که از خوبی‌ها پیروی کند و بر علیه بدی‌ها قیام کند. یعنی پیروی از خوبی و خشکانیدن بدی.

گرچه این امکان وجود دارد که در این راه به او تهمت و افتراها زده شود و یا آنکه در این راه مشکلاتی را متحمل شود ولی آنچه که مسلم است او با استقلال خویش هیچگاه عذاب وجدان نخواهد داشت و با آنکه برخی مشکلات را متحمل شده است ولی همواره آرامش درون خواهد داشت. یکی دیگر از مواردی که آرامش درون را بر هم می‌زند، ناپاکی قلب است. انسان دارای آرامش درون، همواره قلبش را از همهٔ بدیها تا حد ممکن پاک نگاه می‌دارد و این پاکی نباید تنها در قلب پنهان بماند، بلکه باید این پاکی را با مهرورزی و یاری رساندن به دیگران در عمل متجلی نماید تا مستوجب پاکی قلب خویش در پیشگاه پروردگار متعال که همانا اجری عظیم است گردد.

برای کمک به دیگران کافیست که دروازه‌های قلبتان را بگشایید و کمی در جامعه جستجو کنید، آنگاه خواهید دید که چه کسانی احتیاج به یاری شما دارند، برخی می‌گویند تنها نیت قلبیِ پاک داشتن کافیست، اما نه، تنها نیت قلبی کافی نیست . باید این نیت را به اثبات رساند و گرنه چه احتیاجی به زندگی مشقت‌بار زمینی است.

دیگر از مواردی که آرامش درون را در ما ایجاد می‌نماید، همنشینی با دیگران است. شاید به وضوح برایتان اثبات شده باشد، وقتی با بعضی افراد در مجلسی می‌نشینیم، احساس ناراحتی و عصبی بودن می‌کنیم و درست عکس آن همنشینی با برخی از افراد

برایمان آرامشی دلنشین به همراه دارد. این موضوع حتی در مورد ارتباط با ارواح نیز مصداق دارد. از نظر تشعشعات روانی، همانگوهه که تماس یک روح غیر متعالی با یک انسان زمینی، ناپاکی را در او تشدید می‌کند. تماس با یک روح متعالی نیز پاکی روحی یک انسان زمینی را قوت می‌بخشد.

همیشه بخاطر داشته باشیم که از آرامش درون است که آرامش بیرونی و ظاهری زندگی هر انسانی شکل می‌گیرد و اگر ما بخواهیم تظاهر به آرامش نماییم، تنها توانسته‌ایم غوغای درون را پنهان سازیم.

پس بهتر آن است که آرامش درونی و بیرونی خویش را هماهنگ ساخته و مکمل یکدیگر گردانیم، هر چند که داشتن آرامش درون قابل قیاس با آرامش بیرون نمی‌باشد.

ایمان به‌انجام عمل و از بین‌بردن شک و دودلی

به چه چیز شک دارید؟

به اینکه روحی در وجود شما وجود دارد؟

به اینکه هر شب هنگام خواب عمل برون فکنی روح را ندانسته و یا ناخواسته انجام می‌دهید؟

یا آنکه به وجود جهان باقی مشکوک هستید؟

اصولاً چیزهایی که پس از شک به یقین مبدل می‌شوند و در باور آدمی می‌گنجند، پایه و اساس محکمتری نسبت به باورهایی دارند که کورکورانه و بدون شک و دلیل در باور آدمی نشسته‌اند.

اصولاً ایمان آدمی چون کوهی است که می‌توان بر بلندای آن ایستاد و نگاه به چشم انداز از بالای چنین کوه استواری چه پرشکوه و با صلابت می‌نماید.

ایمان داشتن به کاری یعنی باور انجام آن کار در حد صد در صد، و وقتی که شما به انجام کاری این گونه بپردازید، قطعاً آن کار انجام خواهد پذیرفت.

این که ایمان دارای چه قدرتی است و توسط آن چه کارهای غیر ممکن و محالی را می‌توان به ثمر رسانید بحث و مطلب تازه‌ای نیست. دربارهٔ آن بارها و بارها شنیده‌ایم و می‌دانیم که انسان با یک ایمان محکم قادر به انجام چه کارهای دشواریست.

پس در مورد عمل برون فکنی روح با اعتقاد به اینکه حتماً

انجام خواهد پذیرفت به آن بپردازیم و اگر این عمل در دفعات اولیه تمرین ما تحقق نپذیرفت، مطمئن باشیم که ایرادی در کار ماست. که یکی از اساسی‌ترین این موارد همانا بی‌اعتقادی و شک ما نسبت به انجام این عمل است.

البته ایمان و شک دو موردی است که در کاربرد کلیه امور مدیومی دارای اهمیت فراوانی می‌باشد و درمورد کارهای ماوراءالطبیعه اکثراً بی‌ایمانی و شک زیاد است و برخی از افراد تا چیزی را با چشم خود نبینند، آن را قلباً قبول و باور نمی‌کنند. عین همین موضوع در مورد خود من هم اتفاق افتاده است.

من خود نیز یکی از مشکوکترین افراد نسبت به اینکه کسی بتواند ارتباط روحی برقرار کند، بودم.

اگر چه به وجود روح و دنیای دیگر از همان ابتدای عمر اعتقادی شدید داشته و دارم، اما نمی‌توانستم باور کنم که روح بتواند با افراد این جهان ارتباط برقرار کند و یا اگر هم بتواند، به این سادگیها نخواهد بود و حتی در مورد برون فکنی روح که ندانسته در مورد خود من انجام می‌شد، من نمی‌دانستم که این پدیده چیست و اگر کسی به من می‌گفت که می‌شود در زمان حیات روح را از جسم جدا کرد، شاید نمی‌پذیرفتم و یا اینکه به دیدهٔ شک و تردید به این موضوع نگاه می‌کردم.

ولی با چیزهایی که من حضوراً از ارواح دیده و لمس کرده‌ام، تمام شکهای وجودم که کوه یخی را می‌ماند، به یکباره آب شد و

من پذیرفتم که جز آن چاره‌ای نبود و نه به عجز، که با عشق پذیرفتم.

اولین عملی که ارواح برای از بین بردن شک و تردید قلبی من انجام دادند، این بود که در یکی از شبهای ارتباط با میز گرد، من از ارواح خواستم که برای یقین ارتباط فیمابین ما عملی انجام دهند و آنها همان هنگام از ما خواستند که چراغ اتاق را خاموش کنیم و به انتظار انجام پدیده از جانب آنها بنشینیم.

میزگرد را در فاصله تقریباً یک و نیم متری از خود (من و دوستم که دستهای هم را از وحشت گرفته بودیم) قرار دادیم. نور تقریباً ملایم مهتاب از پنجره بزرگ اتاق بداخل می‌تابید و اگر کسی به دقت توجه می‌کرد و چشمی که به آن تاریکی عادت کرده بود، می‌توانست چیزهایی را ببیند.

حدود یک الی دو دقیقه بعد، از سقف بالای میزگرد سکه‌ای به روی میزگرد افتاد و صدای افتادن آن بروی میز وحشتی در قلب من و دوستم ایجاد کرد. من با وحشت از جا برخاستم و چراغ را روشن کردم، در دل با خود می‌گفتم: خدایا یعنی به همین راحتی، امکان چنین عملی هست. با آنکه پیش روی چشمانم چنین عملی انجام شده بود ولی باز هم با دیدهٔ شک و تردید به این عمل نگاه می‌کردم. با خود گفتم؛ نه، محال است. چنین عملی شدنی نیست.

با این تصور دوباره من و دوستم ارتباط برقرار نمودیم و این بار به ارواح طرف ارتباطم صریحاً گفتم؛ من نمی‌توانم چنین چیزی

را قبول کنم. حتماً مسئله‌ای یا رمزی در بین است که من نمی‌توانم سر در بیاورم. من هنوز هم بدیده شک به این موضوع می‌اندیشم.

ارواح از من خواستند سکه‌ای که برایم آورده بودند را با چیز نوک تیزی علامت بگذارم و آن را از روی بام تا آن جا که قدرت دارم، به دور دستها پرتاب کنم و من هم با نوک کارد یک علامت ضربدر بر روی سکه گذاردم و آن را تا جایی که قدرت دستم اجازه می‌داد به دور دستها پرتاب کردم.

دوباره من و دوستم به داخل اتاق بازگشتیم، ارواح پس از چند لحظه دوباره توسط میزگرد اعلام کردند که پدیده آورش انجام شده.

من که چیزی نمی‌دیدم از آنها خواستم که محل دقیق پدیده آورش و سکهٔ مورد نظر را به ما بگویند.

آنها از من خواستند از جایی که نشسته و تکیه به دیوار داده بودم برخاسته و زیر موکتی را که قالی‌ای بر روی آن گسترده بود نگاه کنم.

من به آرامی از جای برخاستم و درست زیر موکت همان جایی را که نشسته بودم بالا زدم و ناگهان گویی که یکباره به یخهای شکِ قلب من گرما و حرارتی تابیده باشد، متوجه شدم که سکهٔ علامت زده شده آنجا بود، یعنی درست جایی که هر گونه شک و تردید را از قلب می‌زدود. نمی‌دانم چه شد که بازهم شکی که در قلب من جای داشت، آرام، آرام جلوه‌گر می‌گشت، یا شاید از اینکه

به این بازی ادامه دهم، روحاً و جسماً احساس لذت می‌کردم.

دوباره ارتباط برقرار کردیم و من از ارواح خواستم که یکبار دیگر این عمل را انجام دهند و آنها با همه ناامیدی از شکی که در قلب من موج میزد با متانت تمام پذیرفتند که بخاطر باور من این عمل را برای سومین بار انجام دهند.

از همین رو از من خواستند که بر روی بام رفته و سکه را تا جایی که قدرت دارم به بیرون پرتاب کنم و من هم همین کار را انجام دادم و بعد از آن پس از برقراری ارتباط به من گفته شد که بروم و سکهٔ مورد نظر را از درون ظرفی که جهت نگهداری پول خرد در داخل دخل مغازه گذارده‌ام بردارم و من همان شبانه به مغازه رفتم و پس از گشودن دخل با حیرت دیدم که گویی دستی همهٔ پول خردها را به کناری زده و سکهٔ علامت گذاری شده را درست در وسط ظرف قرار داده است.

پس از مشاهده این صحنه به خانه بازگشتم و دوباره ارتباط برقرار ساختم و می‌خواستم که برای چندمین بار از ارواح بخواهم که این عمل را تکرار کنند، ولی آنها در آن هنگام به من جواب دادند: به همان میزان که شک در قلب شما زیاد است، ایمان در قلبتان کم است.

و این موضوعی بود که خود من هم قبول داشتم.

به‌راستی چرا عملی را که چند بار در برابر چشمان خود می‌دیدم، نمی‌توانستم بپذیرم؟ لجبازی و شک هم حدی دارد، ولی

من پا را از حد طبیعی‌اش بیرون نهاده بودم. اگر بخواهیم صادقانه به این موضوع نگاه کنیم، باید در مورد این موضوع اینگونه نتیجه‌گیری کنیم. آیا قبول این مسئله باعث آن نمی‌شد که دنیای مادی من بر هم ریخته شود؟

آیا قبول این عمل موجب آن نمی‌شد که من در اوج سنین جوانی با ایمان کامل به جهان باقی و عالم ارواح، خیلی از ارزشهای مادی را ندیده بگیرم؟ آیا این انکارِ جسم من نبود که در برابر پذیرش روح مقاومت می‌ورزید؟

آیا قبول این موضوع موجب آن می‌شد که پس از این من نتوانم از وحشت حرکت کردن اجسام به توسط ارواح به تنهایی در محیطی تاب آورم؟

در آن زمان، باور و انکار، دو جبههٔ کاملاً خلاف هم، در درون من به ستیزی نابرابر برخاسته بودند. رد آنچه که جسم می‌خواست و پذیرش آنچه که حقیقت روح بود از یک طرف؛ و تداوم خواسته‌های زودگذر و لذت آور جسم در این جهان، لذتهایی که مدت آن به اندازهٔ یک پلک زدن در برابر عمری جاودانه می‌ماند از طرف دیگر.

خاطرات لذت آور جسم به علت دست نیافتنی بودنش شیرین است و جذاب، اما این زمان که مدتی طولانی از آن می‌گذرد، من یک لحظه لذت عوالم روح را با لذتهای کاذب و زودگذر جسم عوض نمی‌کنم و حال می‌دانم که شیرین بودن

لحظات در جاودانگی آن است و بس.

بیایید صادقانه قضاوت کنیم و در پای میز محاکمه‌ای که در یک سوی آن جسم ما و در سوی دیگر آن روح ما به انتظار قضاوتی عادلانه ایستاده‌اند تصمیم بگیریم.

روح ابدی است ولی جسم فانی است، لذت اعمال روح غیر قابل توصیف و غیر قابل مقایسه با جسم است.

در حقیقت این روح است که ما هستیم و جسم پوششی موقتی و به خاک سپردنی است.

وقتی لذتهای روح را تجربه کردیم. وقتی دیدیم که توسط روح چه اعمالی را می‌توان انجام داد. مادیات دیگر آن جایگاه بزرگ خود را در قلبهایمان نخواهد داشت. وقتی تجربه کردیم که توسط برون فکنی روح و پرواز ذهن می‌توانیم زیباترین مسافرتها را بنماییم، آنگاه چند تکه آهن رنگ زده که بصورت اتومبیلی زیبا جلوه‌گر گشته آن ارزش را نخواهد داشت که به خاطر آن دروغ، دزدی و فساد و دوز و کلک را در زندگی تحمل کنیم.

من همیشه از این مسئله در تعجب بوده‌ام که چگونه مادی‌گرایان توانسته‌اند با تبلیغات و های و هوی خویش ما را بسوی خواسته‌های جسم جلب نمایند و روح‌گرایان و باقی‌گرایان با مخفی نگاه داشتن علوم غیبی این فرصت را بیشتر و بیشتر به آنها داده‌اند تا در میدانی باز و بدون رقیب آنچنان که می‌خواهند بتازند و به این اعمال خویش همواره با دیده‌ای تحسین آمیز بنگرند.

ایمان داشتن خود چیزیست که به تنهایی سایر مشکلات را تحت تأثیر قرار داده و آنها را از پیش پای هر کس بر می‌دارد. وقتی به موضوعی ایمان داشتیم، شک و دو دلی‌مان به آن موضوع از بین می‌رود.

ایمان داشتن به چیزی به‌صورت خودکار تلقین را که خود از عوامل مهم موفقیت ما در هر کاریست به همراه دارد، و وقتی که به چیزی ایمان داشتیم دوئیت از بین رفته و چون یکی باقی می‌ماند، ما می‌توانیم به بهترین وجهی بر روی یک موضوع تمرکز کنیم و وقتی که عمل تمرکز انجام شد فکر ما به آن موضوع بسته می‌شود و این کلید موفقیتی است که ما در دست گرفته و به این طریق می‌توانیم شاهد پیروزی را در آغوش کشیده و از تمام مراحل انجام عمل با موفقیت هرچه کاملتر، لذت ببریم.

خود هیپنوتیزم یا تلقین به خود

برای آنکه وارد مبحث خود هیپنوتیزم شویم، برای آن دسته از دوستان که آگاهی از روح حامی ندارند، شایان ذکر است که هر انسانی توسط روحی که در آن جهان رسالت خویش را انجام می‌دهد راهبری می‌گردد و این حمایت و آگاهی دادن توسط روحِ حامی به انسانِ زمینی‌ای که تحت الحمایه اوست به گونه‌ای می‌باشد که اراده و آزادی فرد را به هیچ نحو خدشه‌دار نمی‌سازد.

گاهی از اوقات روح حامیِ هر فرد چنان به فردِ تحت‌الحمایه خویش القاء فکر می‌نماید که ما آشکارا حضور او را احساس می‌کنیم.

پیشرفت روحی ما موجب آن می‌گردد که او نیز در آن جهان به درجات بالاتری صعود کرده و رسالت خویش را به انجام رساند.

او مانند معلمی است که به ما درس نیکوکاری می‌دهد و در هیچ برهه‌ای از زندگی‌مان ما را تنها نمی‌گذارد و هر چه ما به نداها و القائات ذهنی او بیشتر توجه کنیم، او بیشتر به مانزدیک شده و مهربانتر عمل می‌نماید. ولی در صورت عدم توجه به القائات خیرخواهانهٔ او، حامی منزوی شده و دلسرد از ما، مانند معلم دلسرد از شاگرد سعی می‌کند که با بی‌توجهی به او شخص را به‌طریقی به‌راه آورد و رسالت فرد را به او یادآور گردد.

برای انجام عمل خود هیپنوتیزم که یکی از موارد مهم و

ضررویِ انجامِ عمل برون فکنیِ روح است ما به هیپنوتیزمی که توسط روح حامی در مورد ما انجام می‌پذیرد احتیاج مبرم داریم.

وقتی شروع به انجام عمل کردیم، این اوست که با القائات روحی خویش به روح ما، موجب می‌گردد که پس از بی‌حرکتیِ کامل جسم، روح را از آن جدا کرده و عمل برون فکنی روح را به انجام برسانیم.

ما در حین درخواستی که از پروردگار اعظم در باب اجازهٔ جدایی روح از جسم می‌کنیم، این مورد را نیز یادآور می‌شویم که: از روح حامی خود می‌خواهیم که با اجازه از جانب پروردگار اعظم در حین برون فکنی روح، جسم و روح ما را مواظبت کرده که احیاناً از جانب ارواح پست و شرور صدمه‌ای به آنها وارد نگردد و همین طور پس از برون فکنی روح اگر اراده کنیم او را که بر بالای جسدمان ایستاده مشاهده خواهیم کرد و آنوقت این اوست که با رهنمودهای دوستانه و پدرانه خویش موجب می‌گردد که ما عمل برون فکنی روح را بدون هیچ خطر و در کمال رفاه و آسایش روحی و جسمی به انجام برسانیم.

در حین انجام عمل برون فکنیِ روح، بارها و بارها پیش از آنکه کاملاً تمرکز خود را به جدایی روح از جسم بسپاریم، باید روحاً و جسماً (قلباً و زباناً) تکرار کنیم، جسم من هیچ حرکتی نخواهد کرد و آرا م‌آرام به‌خواب خواهد رفت. اما ضمیر ناخودآگاه من همچنان هوشیار برای درک عمل برون فکنی روح باقی خواهد

ماند.

ضمیر ناخودآگاه مانند ضبط صوت و دوربینی است که همهٔ اصوات و تصاویر دانسته و ندانستهٔ زندگیمان را ضبط کرده و اگر ما بتوانیم توسط تلقین، آگاهی و پیامی را از ضمیر خود آگاه به ضمیر ناخودآگاه منتقل نماییم، عمل برون فکنی روح به بهترین وجهی انجام خواهد گرفت.

ضمیر ناخودآگاه ضمیری است که در حالت از خود بیخودی جسم، روانتر و راحت‌تر به آن می‌توان دست یافت و بهتر با آن کنار آمد. از همین رو لازم است که پس از تکرار و تلقین اینکه هم اکنون قصد انجام عمل برون فکنی روح را داریم از او بخواهیم که برای آگاه بودن ما از انجام عمل، بخواب نرفته و همچنان هوشیار برای درک آنچه که پس از انجام عمل برون فکنی روح روی می‌دهد، باقی بماند.

ما هیچگاه نباید با حالت تحکم و دستور این موارد را از ضمیر ناخودآگاه خویش بخواهیم، بلکه بهتر آن است که با او مانند دوستی صمیمی و نزدیک رفتار کرده و همه چیز را به حالت دوستانه و مهربانانه به او دیکته کنیم و آنگونه با او رفتار نماییم که در پی انجام کارها برآید نه آنکه در پی ستیز و مقاومت با ما بر آید.

اگر هنگام ظهر یا شب قصد انجام عمل برون فکنی روح را داریم، بهتر آن است که در طی روز چندین بار این گفته را با خود تکرار کنیم؛ امشب، حتماً عمل برون فکنی روح را انجام می‌دهم.

من، می‌دانم، می‌دانم که این عمل انجام خواهد شد. چه لذت بخش و دلپذیر است انجام این عمل.

کلمات و جملاتی نظیر آنچه گفته شد را به آرامی به خود بگوئیم و اگر می‌توانیم به این تلقینات ادامه دهیم بطوریکه در حین انجام عمل با هیچ مقاومتی روبرو نشویم.

البته روح حامی که شاهد این سعی روزانه و میل صادق ما به انجام عمل برون فکنی روح است، در حین انجام عمل برون فکنی روح، حتماً ما را یاری کرده و برای انجام هر چه بهتر آن خواهد کوشید.

... برای اینکه سریعتر عمل خود هیپنوتیزم را انجام دهید، با اجازه از جانب پروردگار توانا، از روح حامی خود مدد جوئید.

اگر در حین عمل از روح حامی خود کمک گرفته باشید، او خود شخصاً این عمل را انجام خواهد داد. یعنی شما را از آن حالت خارج خواهد ساخت. در غیر این صورت، در اولین مرحله‌ای که وارد هیپنوتیزم می‌شوید، با خود قرار بگذارید که مثلاً با گفتن فلان کلمه یا عدد، به حالت عادی باز خواهم گشت و با گفتن آن کلمه یا عدد، به حالت عادی باز خواهید گشت.

لازم به ذکر است که خود هیپنوتیزم یا تلقین به خود، در کلیه موارد مدیومی که همانا ارتباط با ارواح است، کاربرد دارد. توسط این تلقینات می‌توانیم بیماریهای خود را درمان کنیم و یا آنکه به کمک دیگران بشتابیم.

اراده استوار و کشش شدید قلبی و روحی

اراده استوار مانند قلبی است که در وجود پیکرهٔ پیروزی بتپد و هر چه این قلب سالم و قوی‌تر باشد، پیکرهٔ پیروزی استوارتر و محکمتر خواهد بود.

شاید با بیان این جملات به ارزشی که اراده برای نیل به هدف ما دارد، پی برده باشید.

اراده در وجود همهٔ ما وجود دارد. هیچ انسانی بدون اراده در دنیا یافت نمی‌شود. لکن در بعضی از افراد، اراده قوی و استوار است و در برخی دیگر ضعیف و سست. یا بهتر بگوئیم اراده در وجود برخی از انسانها آزاد است و در وجود برخی دیگر زندانی و اسیر است.

اما چگونه ارادهٔ خود را تقویت کنیم؟

چگونه آن را استوار سازیم؟

چگونه از این ارادهٔ تقویت شده و قوی برای رسیدن به هدف نهایی استفاده کنیم؟

دوستی داشتم که می‌گفت، معلمش به او گفته: من تا آن حد به خداوند احساس نزدیکی می‌کنم که دیگر احتیاجی به نماز خواندن ندارم.

در آن زمان نتوانستم به‌خاطر رنجش احتمالیش به او بگویم: اگر عاشق اراده کند تمام موانع رسیدن به معشوق را از پیش پا

برخواهد داشت.

آخر چگونه می‌توانیم بگوئیم که من تا آن حد عاشق معبود خود هستم که دیگر احتیاجی به ملاقات و راز و نیاز کردن با او ندارم؟ مگر آنکه ازادهٔ ما برای رفع موانع پیش پا افتادهٔ ملاقات با معشوق آن قدر ضعیف و سست باشد که از دیدار او صرفنظر کنیم.

پس از تصمیم برای انجام هر کاری، تلاشی که برای جامهٔ عمل پوشاندن آن به کار می‌بریم، اراده نام دارد.

شما تصمیم می‌گیرید که روح خود را از جسم جدا کنید. پس از انجام کلیه مراحل اگر اراده‌ای استوار و کشش شدید قلبی و روحی در خود احساس نکنید، در این کار شکست خورده و مأیوس می‌شوید.

اما اینکه چگونه اراده‌ای قوی و استوار داشته باشیم، باز می‌گردد به خواستنها و نخواستنهای روح و جسم. یعنی اینکه روح می‌خواهد الان از جای برخیزید و نماز بخوانید. امّا جسم به علل مختلف از جمله: سردی آب، تنبلی، کاهلی، نگاه کردن به سریالی که از تلویزیون پخش می‌شود و از این قبیل بهانه جویی‌های پوچ و بی‌اساس از انجام این کار جلوگیری می‌کند. آنوقت است که شما باید اراده کنید که هم اکنون از جای برخواهم خاست و وضو خواهم گرفت و بدون آنکه لحظه‌ای حتی افکارم را به این سو و آن سو بدوانم به ملاقات معبود خواهم شتافت.

با گرفتن روزهٔ چشم، نگاه نکردن به ناموس دیگران و سایر

وسوسه‌های شیطانی که جسم آنها را می‌طلبد.

با پرهیز از پرخوری غذاهای خوشمزه‌ای که جسم طالب آن است.

گرفتن روزهٔ گوش: نشنیدن غیبتهای این و آن و سخن چینی‌هایی که برخی از افراد از دیگران پیش ما می‌کنند.

گرفتن روزهٔ زبان: بد گویی نکردن و حفظ آبروی دیگران.

نَنوشیدن آب به هنگام تشنگی شدید برای چند لحظه

ریاضت و روزه‌گرفتن

از کسی چیزی قبول نکردن

حالتهای بدنی، (اعضای بدن را بوضعی منظم نگهداشتن)

کنترل و حبس تنفس

کناره‌گیری از شهوات و تمایلات غیر معقول

تمرکز افکار یا غلبه بر دماغ

از کار انداختن حواس ظاهر و باطن

توجه ثابت به یک موضوع خاص

تعمق و عرفان یا محو شدن در او

ظلم و ستم نکردن

صدیق و راستگو بودن

دزدی نکردن

پاکدامن و عفیف بودن

و از این قبیل موارد که در زندگی همهٔ ما پیش می‌آید، می‌تواند

موجب تقویت ارادهٔ ما گردد. وقتی توانستیم به این طریق ارادهٔ خود را تقویت کنیم، آنگاه درست در لحظه‌ای که باید روح را از جسم جدا سازیم، یعنی درست لحظه‌ای که دوگانگی کامل بین روح و جسم ایجاد کرده‌ایم. انجام این عمل با ارادهٔ استوار و محکمِ ما بسهولت انجام خواهد پذیرفت و جای هیچ نگرانی وجود نخواهد داشت.

... سعی کنید که ارادهٔ خویش را مستحکم کنید و این امر میسر نمی‌گردد مگر با ایمان قوی به خداوند کریم و دوری کامل از گناهان‌گذشتهٔ خویش. پس تلاش‌کنید و قلب خودرا به‌وسوسه‌های بیهوده باز نسپارید که گرفتار شدن شما همانا و رفتن به غرقاب گناه و غرق شدن در باتلاق گناه و نیستی، همان. آنگاه شکست برایتان آغوش خواهد گشود.

برای جداسازی روح از جسم به اراده‌ای قوی محتاجیم و پس از جدایی روح از جسم این ارادهٔ ماست که باید به کار گیریم و با اراده کردن به هر کجا که می‌خواهیم برویم. فکر و اراده دو وسیله مکمل هم برای انجام کارها پس از برون فکنی روح هستند. کشش شدید قلبی و روحی مانند کاتالیزوری برای سریعتر انجام پذیرفتن این جدایی عمل می‌کند. اما اینکه چگونه کشش شدید قلبی و روحی برای جدایی روح از جسم در وجود خود ایجاد کنیم موضوعی است که هرگز نباید از آن غافل شد.

اگر این میل شدید در قلب و روح ما وجود نداشته باشد و یا

کم باشد، مدت زمان برای انجام عمل برون فکنی روح یا خیلی به درازا می‌کشد و یا اینکه ابداً انجام نمی‌گردد.

برای ایجاد چنین میلی باید از فکر خود کمک بگیریم. اینکه اصولاً چرا می‌خواهیم عمل برون فکنی روح را انجام دهیم می‌تواند این کشش را در وجود ما ایجاد نماید.

ولی پس از چندین بار انجام عمل برون فکنی روح، به علت لذت شدید روحی که از انجام این عمل حاصل می‌گردد. خود بخود این کشش شدید قلبی و روحی در ما ایجاد می‌گردد.

مهم دفعات اولیه است که باید این کشش را با فکر کردن در خود بپرورانیم و بارور سازیم.

اگر برای لحظاتی چند بیندیشیم که با برون فکنی روح، وحشت مرگ را میان قلبمان درهم خواهیم شکست.

اگر بیندیشیم که پس از جدایی روح از جسم چه سبکبالی و راحتی به روح دست خواهد داد و بدانیم که پس از انجام عمل برون فکنی روح، با شکستن بعد زمان و مکان به مکانهایی خواهیم رفت که کمتر کسانی به آنجاها رفته‌اند و اگر بدانیم که در صورت پاک بودن روحمان چه لذت عظیمی با گام نهادن روح در حیطهٔ آن جهان عایدمان خواهد شد، این کشش شدید قلبی و روحی در ما ایجاد خواهد گشت.

روح پس از جدایی از جسم چه ابهت و عظمتی پیدا می‌کند. همهٔ اشیاء و رنگهای اطرافمان خیلی پررنگتر و طبیعی‌تر از زمان

کنونی، مانند جنگل زیبایی که پس از بارش باران غبار از رخ شسته باشد نمایان می‌گردد.

همه چیز زنده و گویاست، آن قدر زنده و گویا که با تمام هستی روح لمسشان می‌کنیم. و از اینکه از نیست به هست آمده‌ایم، از اینکه پروردگار اعظم ما را خلق کرده و موجودیت ما، وجود ما، دارای اهمّیت است و از اینکه هستیم، و خواهیم بود، از اینکه هیچگاه پای به عرصهٔ نابودی و نیستی و فنا نخواهیم گذارد، احساس لذت می‌کنیم.

مواجهه و آشنایی با جهانهای دیگر، جاهایی که پای گذاردن به آنجاها روح آدمی را غرق در نور و لذت می‌سازد.

احساس زنده بودن و زندگی کردن غروری در قلبمان ایجاد می‌کند که با هیچ ثروت دنیوی قابل قیاس نیست.

آنگاه است که پی می‌بریم تمام گنجها و ثروتهای دنیا در مقابل پاکی روح پشیزی نمی‌ارزد و اگر بخواهیم، به ثروتی دست خواهیم یافت که جاودانه است و ماندنی. نه آنکه با مرگ جسم، گذاردنی و دست خالی رفتنی باشد.

من هر آنچه از شیرینیِ عمل برون فکنی روح بگویم نمی‌توانم حتی اندکی از آن را به تصویر بکشم. این‌ها همه با لمس و دیدن و احساس کردن است که در وجود می‌گنجد و درباور شکل می‌بندد.

توصیف آن غیر ممکن است و بُدور از قدرت قلم و نگارش

است و اگرچه من می‌خواهم آن را شرح دهم، اما کلمات و جملاتی نمی‌یابم که برای توصیف به کار برم.

همین قدر می‌توانم بگویم که نمی‌توانم اما می‌خواهم بقیه نیز در این لذت تمام نشدنی و بی‌انتها سهیم باشند، چرا که این لذت در صورت همگانی شدن است که مهر و محبت انسانها در این جهان را به همراه دارد.

اگر ارزش چیزهایی را که در آن جهان است بدانیم. کتابِ نفرت، نفرین، طمع، کینه‌ورزی و حسد در این جهان را خواهیم بست و دست در دست یکدیگر به‌خاطر فردایی که در آن با هم هستیم و با انجام عمل برون فکنی روح به ما ثابت خواهد شد، با مهرورزی و محبت روزگار سپری خواهیم کرد.

خستگیِ جسمی و نوع غذایی که می خوریم

البته خستگی جسمی بیشتر در برون فکنی‌های روحی که بصورت غیر ارادی انجام می‌شود مؤثر است. چرا که شاید برای خودتان هم این اتفاق افتاده باشد که در خستگی‌های طولانی که در نتیجه کارهای سخت و طاقت فرسای بدنی داشته‌اید در اولین لحظات استراحت که به حالت درازکش (طاقباز) در بستر قرار می‌گیرید، یک احساس دوگانگی نسبتاً ملایمی به شما دست می‌دهد. امّا خستگی جسمی در انجام عمل برون فکنی روح بطریقه ارادی نیز بی‌تأثیر نیست و در تسریع آن کمک می‌نماید. در عین حال که خستگی جسمی برای تسریع عمل برون فکنی روح مؤثر و مفید می‌باشد، به همان اندازه نیز این احتمال وجود دارد که با خستگی زیاد جسمی اصلاً به عمل برون فکنی روح بطور ارادی دست نیابیم، چرا که این خستگی هنگامی مؤثر است که ما دارای اراده‌ای قوی باشیم، یعنی بر اثر خستگی زیاد جلوی خوابانیدن آگاهی ضمیر ناخودآگاه را به توسط جسم بگیریم، زیرا که جسم برای آنکه در رفاه کامل به استراحت بپردازد تمام آگاهی‌های ما را به همراه خویش به عالم خواب می‌برد. در حین خستگی جسم، رها کردن آن نیز برای تسریع انجام عمل برون فکنی روح لازم است.

رها کردن جسم یعنی اینکه تمام اجزاء بدن را بگونه‌ای شل و

آزاد بگذاریم که فشار و تحمیل اراده بر هیچ قسمتی از جسم از جانب ما حاکم نباشد. وقتی که رها کردن جسم با دیگر شرایط عمل برون فکنی روح همراه باشد، آرام، آرام احساس می‌کنیم که تمام ادراکات حس لامسهٔ خود را از دست داده‌ایم و حتی دیگر زمین را در زیر بدن خود و سنگینی جسم خود را نیز احساس نمی‌کنیم و به حدی احساس سبکبالی می‌کنیم که از آن لذت می‌بریم و این احساس سبکبالی که آرام، آرام به ما دست می‌دهد به‌خاطر آن است که روح ما آرام، آرام از سطح جسم بسوی بالا می‌رود و از هر قسمت جسم که روح به سطح بالاتری رود، ما از آن قسمت جسم دیگر احساس مادی نخواهیم داشت. ولی به‌خاطر آنکه روح تا به هنگام مرگ توسط ریسمانهای نامرئی به جسم وابسته است، با اولین درخواست که جسم ما بنماید، به آن بازگشته تا امورات جسم را بر آورده سازد.

... در مورد برون فکنی، شما باید بدنتان را کاملاً شل نموده و به خود تلقین نمائید که احتمال وقوع این امر در هر لحظه ممکن است. و به این ترتیب ترس را ذره، ذره از خود دور نمائید و پس از ذکر نام خداوند کریم و نیت به پاکی، خود را آماده جداسازی از جسمتان نمائید. ولی همیشه به‌خاطر داشته باشید که این امر فقط یکمرتبه و با یک بار تمرین انجام نخواهد شد. می‌توانید این تمرینات را بطور مرتب انجام دهید.

نوع غذایی که قبل از شروع به انجام عمل برون فکنی میل

نموده‌اید نیز در برون فکنی روح مؤثر است. برای انجام این عمل بهتر است غذایی را که میل می‌نمائید سبک، پرانرژی، زود هضم و به مقدار کم باشد تا اینکه معدهٔ شما ناچار به فعالیت زیاد نباشد و با آرامش بیشتری بتوانید به مقصود خویش نائل گردید.

به یک پیام کلی در مورد برون فکنی روح که به وسیلهٔ ارتباط بدست آمده توجه کنید:

اصولاً در ساعاتی از روز یا شب گردش زمین و عبور امواج مغناطیسی بر توانایی فرد برای برون فکنی روح تأثیر می‌گذارد، بگونه‌ای که فرد در این ساعات بهتر می‌تواند عمل برون فکنی روح را انجام دهد. این ساعات در مورد هر فرد با فرد دیگر تفاوت دارد و با تمرین کردن، هر کس می‌تواند به آن ساعات که بهترین ساعات برون فکنی برای اوست دست یابد و البته پس از انجام تمرینات زیاد و دست یافتن کامل به رموز آن در حد متعادل ساختن جسم و روح برای عمل برون فکنی بطریق ارادی در هر ساعت از شبانه روز می‌توان اقدام نمود. مثلاً در مورد شخص خودم پیام داده شد:

شبهای چهارشنبه ۹ تا ۱۱ شب و روزها و شبهای جمعه یا جمعه شب ۳ تا ۵ بعدازظهر و ۹ تا ۱۱ شب

ولی در مورد هر شخص می‌توان از طریق راهنماییِ روحِ حامی، ساعت یا ساعات مخصوص به او را از نظر گردش زمین و عبور امواج مغناطیسی برای بهتر انجام دادن عمل برون فکنی روح

دریافت کرد. در هر حال انجام شرایط زیر الزامیست:

۱ـ درخواست از خداوند کریم.

۲ـ آرامش فکر در وقت برون فکنی روح.

۳ـ خواست و تمایل شدید به انجام عمل برون فکنی روح.

۴ـ برای تسریع عمل، خیره شدن به هالهٔ ماه به مدت چند دقیقه قبل از انجام عمل برون فکنی روح.

۵ـ تمایل به اینکه اگر اکنون انجام دهم هیچ خطری مرا تهدید نمی‌کند، چراکه (روح حامی) شما را تحت مراقبت خویش خواهد داشت.

۶ـ وقت انجام عمل پاکی جسمی خویش را حفظ نمائید که آلودگی جسمی موجب نزدیکی ارواح غیر متعالی به شما می‌گردد و اگر این عمل با گرفتن وضو و خواندن آیات مبارکه همراه باشد، هم سریعتر و هم باکمک بیشتر ارواح متعالی انجام خواهد گرفت.

۷ـ خداوند کسانی را که دائماً او را در یاد داشته باشند، یاری خواهد کرد. پیوسته در حین انجام عمل با نیتی پاک خداوند را یاد کرده و از یاد او با نیتی پاک غافل مشوید.

۸ـ پس از انجام عمل خواهید دید که آنگونه که می‌اندیشیدید، عمل مشکلی نبوده و نیست. تنها همه چیز در خودتان می‌باشد، پس سعی کنید خود را وادار نمایید که آنچه را که در درونتان هست، خوب بشناسید و فرا بگیرید.

سکوت و تاریکی

در ابتدای امر که شما هنوز در مورد برون فکنی روح تجربه چندانی ندارید، بهتر آن است که این عمل را در محیطی ساکت و آرام و بدون دغدغه و آشوب به انجام برسانید.

ممکن است این موضوع را این گونه توجیه نمود که سکوت را باید هم در روح ایجاد کرد و هم در فضای جسمانی، چرا که این عمل حائز کمال اهمیت است. سکوت (در خود فرو رفتن) و تاریکی دو شرط اساسی پرورش استعدادهای مدیومی هستند و اصولاً کسانی که می‌خواهند به توانایی‌های مدیومی بالا دست یابند، برای انجام عمل تمرکز در تاریکی قرار می‌گیرند که این بهترین و مناسب‌ترین محیط برای آنان است.

سکوت را ما در دنیای کنونی‌مان به منزلهٔ ساکت بودن و نبودن سر و صدا تعبیر و تفسیر می‌کنیم، ولی کسانی که در هنگام تمرکز، بُعد سکوت را شکسته‌اند، می‌دانند که سکوت چه صدای مهیبی دارد و شکستن و گذر کردن از آن براحتی امکان پذیر نیست.

البته سکوتی که ما در باب برون فکنی روح از آن یاد می‌کنیم همان محیط ساکت و آرامی است که ذکر آن رفت.

در سکوت و تاریکی است که فکر می‌تواند رشد کرده و به دروازه‌های خودشناسی که همانا خداشناسی است راه یابد.

سکوت و تاریکی با آنکه بنظر برخی از افراد ترس و وحشت

را افزون می‌کند ولی در حقیقت باعث آرامش بیرون و درون آدمی است.

در تاریکی و سکوت است که بهتر از هر موقعیت و زمانی می‌توانیم آنچه را که می‌خواهیم به ضمیر ناخودآگاه خویش بگوئیم و از او انجام آن عمل را بطلبیم.

صدای سکوت زمزمهٔ آرامی است که رفته، رفته بلند و بلندتر می‌شود تا به هنگامی که ما احساس زمان و مکان را از دست می‌دهیم و هنگامیکه از بُعد زمان عبور کردیم این صدا شکسته می‌شود و ما دیگر آن را نمی‌شنویم ولی بهتر است برای شکستن بُعد زمان تا هنگامی که تمرکز فکریمان در حد بالایی قرار نگرفته، اقدام نکنیم. چرا که اگر با ناآگاهی و بی‌تجربگی اقدام به این عمل کنیم، مشخص نیست که ما بُعد زمان را در آینده از پیش رو برداشته‌ایم و یا اینکه بُعد زمان گذشته را شکسته‌ایم و در هر صورت هر بُعدی را که بشکافیم و در آن قرار بگیریم، درست در حال و هوای همان زمان قرار خواهیم گرفت.

به‌خاطر دارم که یکبار پس از انجام عمل برون فکنی روح، سعی کردم که بُعد زمان را بشکنم و پس از انجام این عمل با تمرکز خویش، روح من در محیطی قرار گرفت که لرزه بر اندام می‌افکند. درست در مقابلم و پیش روی چشمانم، پاهای زمخت و گل‌آلودی که از میان لجنزاری عبور می‌کردند مجسم شد. این افراد چه کسانی بودند، نمی‌دانم. ولی همین اندازه می‌دیدم که به پاهای گل آلود

آنان زنجیر زده شده بود و آنان پشت سر هم حرکت می‌کردند و وضوح این تصاویر که حقیقی بودند بحدی بود که من بخوبی تکه‌های ریز گلهایی را که در هر گام برداشتن آنها در لجنزار به این سو و آن سو پرتاب می‌شد بخوبی می‌دیدم و وحشت دیدار این صحنه‌ها چنان ترسی در قلبم ایجاد کرد که تلاش کردم بلافاصله از آن زمان به زمان خویش باز گردم و این چنین شد و من به زمان کنونی خود بازگشتم.

با ذکر این موضوع لازم به‌نظر می‌رسد که بگوییم هرچند روح پس از رفتن به جاهای مختلف و عجیب صدمه‌ای نمی‌بیند، ولی ممکن است بر اثر ترسی که به او دست می‌دهد در برون فکنی‌های بعدی از وحشت و ترسی که در برون فکنی قبلی در او جای گرفته آن میل و رغبت شدید را در خود برای برون فکنی احساس نکند و ما که برای انجام عمل برون فکنی روح به این میل شدید برون فکنی روح احتیاج داریم، با افت کاری مواجه خواهیم شد.

همیشه به‌خاطر داشته باشیم که گرچه در هنگام برون فکنی روح، این روح ماست که در بین ارواح دیگر قرار می‌گیرد و تفاوتی با آنان ندارد، ولی ارواح دیگر توسط طنابها و ریسمانهایی که روح ما را به جسم پیوند می‌دهند تشخیص می‌دهند که این روح، روح یک فرد زنده متجسد است و این تفاوت باعث می‌گردد که بعضی از ارواح شرور به این وسیله ما را احیاناً اذیت کرده و این عمل خود را به‌خاطر سرگرمی ادامه دهند. آنگاه است که روح ما پس از

مراجعت به جسد، درحالی‌که ترسیده، پیوند خود را با جسد محکمتر می‌نماید.

پس همیشه در انجام عمل برون فکنی روح با این که روح حامی مراقبت کامل از روح و جسم ما را بعهده دارد ولی هیچ گاه نباید جانب احتیاط را با بلند پروازیهای خویش از دست بدهیم و همیشه با احتیاط و تفکر و تمرکز کامل اقدام به هر عملی نمائیم که این موجب مسرت روح‌مان می‌گردد. و بدانیم که هر چقدر شجاع و با شهامت باشیم ولی به علت تاریکی که در آن اقدام به عمل برون فکنی روح نموده‌ایم امکان ترس هست، چرا که تاریکی موجب دیده نشدن اطراف می‌گردد و نادیدنی‌ها همیشه شُبهه برانگیز و دلهره آفرین هستند.

و در مورد تاریک یا روشن بودن محیط محل انجام عمل برون فکنی روح این امر بستگی به روحتان دارد که تا چه حد به تاریکی و یا روشنی اهمیت می‌دهد، ولی تاریکی برای برون فکنی روح مناسبتر به نظر می‌آید.

اصولاً ارواح هم در صورت نمایان شدن، تاریکی را ترجیح می‌دهند و اگر بالاجبار زیر نور مصنوعی پدیدار شوند، دستاری بر سر خود می‌بندند که نور موجب آزار و اذیت آنان نگردد.

ترس

خداوند یکتا که برترین صفات تنها شایسته.و برازندهٔ اوست، تلاش و کوشش را برازندهٔ خلیفه خود بر روی زمین می‌داند، و برای دست‌یابی بندگان خود به هر چیز نیکو و پسندیده‌ای تلاش او را می‌طلبد.

ما برای آنکه به محصول گندم دست پیدا کنیم، باید پس از تلاشی پیگیر محصول را از خوشه‌های زرین درو نمائیم و در پی تلاش ما، تلاش جانداران دیگری که در این اکوسیستم بزرگ حیات زندگی می‌کنند، در برابر ما آفت گونه نمایان می‌گردد. و این، نه برای از بین بردن حاصل دست رنج ما که تداومی زیست محیطی در گردونه‌ای عظیم است.

همین موضوع در عمل برون فکنی روح که ما پس از تلاشی پیگیر به آن دست می‌یابیم نیز دیده می‌شود و این مشکل که آفت‌گونه پدیدار می‌گردد، ترس است.

ترس، علاوه بر آنکه حاصل دست رنج ما را به هدر رفتا می‌نمایاند، از جهاتی نیز برای سلامت جسمی و روحی ما لازم و ضروری است.

وقتی می‌ترسیم، یعنی اینکه زنگهای خطر برای ما به صدا د آمده‌اند. و این احساس خطر ما را بر آن می‌دارد که مواظب هم اعمال خویش باشیم و بی‌گدار به آب نزنیم.

خود شخصاً در انجام عمل برون فکنی روح هیچگاه نتوانسته‌ام ترس را آنگونه که می‌خواهم بطور کامل کنترل نمایم.

به هنگام انجام ارادی و غیر ارادی برون فکنی روح، اندکی ترس در وجودم بوده و با اینکه پیاپی از جانب روح حامی خود پیام دریافت کرده‌ام که در امنیت کامل و حفاظت کامل جسمی و روحی هستم. ولی باز هم نیروی ناشناخته‌ای درونی مرا بر آن داشته که اندکی بترسم و این ترس جزئی، پیوسته به همان اندازهٔ کم مانع پیشرفت مورد دلخواهم بوده.

بیاد دارم یکبار که برای شنیدن صدای چرخش کرهٔ زمین تمرکز کرده بودم، چنان صدایی در مغزم پیچید که اگر از ترس با عجله تمرکزم را بر هم نمی‌زدم، خود احتمال می‌دهم که همهٔ رگهای مغزیم از صدای مهیب آن منفجر می‌شد و یا شاید که این روح حامی‌ام بود که مرا بسرعت از آن حالت خارج ساخت.

به گفتهٔ یکی از ارواح، پس از ترس که موفقیت شما را در انجام عمل به تعویق می‌افکند، موارد دیگری که امکان عدم موفقیت فرد را فراهم می‌سازد، همانا، شک، دودلی، بی‌ایمانی و بی‌صبری خواهد بود. پس دل محکم دارید و قدم استوار سازید و به راه خود ادامه دهید. سعی کنید که ضمیر ناخودآگاه خویش را بوسیله تلقین و تمرین کنترل و مهار نمایید. و کلمهٔ صبر، رمز موفقیت هر انسان است. صبر سازنده، نه صبر بنده‌وار در برابر بنده.

صبر در برابر مشکلات و امتحاناتی که از جانب پروردگار

اعظم مقرّر می‌شود.

بی‌صبری یعنی سرپیچی از انجام امتحانات و مردودی در آن.

به‌خاطر داشته باشید که در حین تمرکز اصواتی بگوش شما می‌رسند که این اصوات کاملاً حقیقی هستند و از عالم دیگر برای گرفتن ارتباط با شما به گوش می‌رسند.

اگر آن حالت را کاملاً حفظ نمائید و ادامه دهید می‌توانید با عالم غیب و جهان نامعلوم بسهولت ارتباط برقرار نمائید. بشرط آنکه پاک باشید و ترس را کاملاً از خود دور نمائید. البته رسیدن و درک این موارد بمرور خواهد بود و بصورت ناگهانی نخواهد بود که ایجاد رعب و وحشت نماید.

ذکر این مطلب نیز لازم است که صدا و دیگر موارد را تنها شما درک خواهید نمود و دیگران که در حضور شما هستند از آن مطلع نخواهند گشت. چون این حالت مختص شماست و شما هستید که از حالت عادی خارج شده‌اید.

ترس را هیچگاه نمی‌توان از بین برد، بلکه تنها می‌توان با دلیل و منطق فکری مهار کرد و بجای آنکه شما اسیر او باشید می‌توانید آن را مطیع خود بنمائید که این تنها با متقاعد نمودن خود به اینکه این ترس بیمورد است، ممکن می‌باشد.

برای شروع برون فکنی روح، نقطه بخصوصِ جسمی در مد نظر نیست که شما بنقطهٔ خاص جسمیِ خویش متوجه گردید، بلکه این مسئله به روح شما بستگی دارد و اصولاً روح از هر نقطه

که بیشتر احساس سبکبالی نماید از جسم جدا خواهد گشت و بهتر آن است که شما تنها به رهایی کامل یعنی بصورت روح کامل خود بیندیشید و به این فکر نکنید که مثلاً دست یا پای خود را حرکت دهید. بلکه سعی کنید، که کلاً رهایی بجوئید و رها شوید تا بتوانید خود را در جهان روحی دریابید.

در مورد ترس شما از بازگشت به جسمتان چون آگاهی ندارید و تمرکزتان کافی نیست و یا نگرانی از اینکه از نظر جسمی دچار صدمهٔ قلبی ـ فکری و یا غیره شوید، برای از بین بردن این ترس و نگرانی، شما باید با آمادگی کامل قلبی ـ فکری و روحی به انجام این عمل مبادرت نمائید.

و با رعایت همهٔ موارد گفته شده مطمئن باشید که این عمل در مورد شما بسادگی انجام خواهد پذیرفت. و اگر انجام نشد، بدانید که شما یا می‌ترسید و یا اینکه قلباً از انجام این عمل سرباز می‌زنید و این به هیچ نحو صحیح نمی‌باشد.

نه شک کنید و نه بترسید، تنها توکل بر ذات پاک حق تعالی نموده و منتظر انجام این عمل گردید و در مورد خواب هم باید بگویم که بخواب نروید، بلکه منتظر انجام این پدیده باشید. رخوتی که به شما دست می‌دهد، موجب می‌گردد که کم کم در حالت از خود بی‌خودی قرار بگیرید و روحتان از جسمتان جدا گردد ولی اگر به خواب بروید، این عمل انجام نمی‌گیرد و یا اینکه با اشکال مواجه می‌شود.

. . . اکنون پس از ذکر همهٔ موارد و شرایط مربوط به انجام برون‌فکنی روح، به شرح یکی از موارد برون فکنی‌های ارادی، با اجرای کامل شرایط، موقعیت و شرح حالاتی که به آدمی در حین انجام و پس از آن دست می‌دهد، می‌پردازیم.

با آنکه تمام شرایط انجام برون فکنی روح ذکر گردید، اما ممکن است که شما در حین انجام این موارد به نکات تازه و جالبی بر بخورید که از نظر من چندان اهمیت نداشته ولی در مورد برون فکنی شما به عنوان یک «گیر» یا یک نکتهٔ جالب توجه به حساب آید.

یکبار پس از گرفتن وضو و ذکر نیت برای انجام عمل برون‌فکنی روح، با برداشتن یک بالش از روی رختخوابها و قرار دادن آن بطرف شمال، در حالیکه بصورت طاقباز دراز می‌کشیدم، دستهایم را روی سینه قرار دادم. فضای اتاق نسبتاً تاریک بود و چراغ خواب قرمز رنگی که روشن کرده بودم، نور بسیار ضعیفی از خود در فضا منتشر می‌کرد. ظاهراً هیچ صدایی در اتاق شنیده نمی‌شد و اگر کسی بدقت توجه می‌کرد، بسختی می‌توانست صدای عقربه ثانیه شمار ساعت کوچک روی تلویزیون را بشنود.

همان طور که سرم را بر روی بالش جا به جا می‌کردم، چشمانم را بستم و در حالیکه سعی می‌کردم همهٔ اندامهای بدنم را شل و رها سازم، مغزم را از افکاری که به آن خطور می‌کردند، تهی نمودم.

به چیزی فکر نمی‌کردم و با همهٔ مشغلهٔ فکری که داشتم سعی کردم به هیچ اندر شوم.

هر لحظه بیش از پیش احساس می‌کردم که در خلاء و تنهایی هستم.

در حالیکه پلکهایم بسته بود، سعی کردم که با چشمان بسته به روبرو نگاه کنم، به تاریکی عظیمی که در پیش رویم قرار داشت.

هر لحظه این تاریکی بسان فضای شبِ آسمانِ بدون درخشندگیِ ستارگان مرا می‌بلعید و در بر می‌گرفت.

در همان حال شروع به نیت کردم؛ خدایا، خداوندگارا، از تو درخواست می‌کنم که اجازه فرمائی تا بتوانم روحم را از جسم جدا کنم.

خداوندا خودت مرا از شر کلیه اشرار و افکار ناپسند و صدمات جسمی و روحی و ارواح شرور در امان بدار.

خداوندا اجازه فرما تا روح پاک حامی من مرا در انجام عمل برون فکنی روح کمک و یاری کند و همچنین از روح پاک حامی خود می‌خواهم که بنا به درخواست من با اجازه از جانب پروردگار اعظم روح و جسم مرا به هنگام عمل برون فکنی روح از شر کلیه اشرار و ناپاکان در امان بدارد. و از او می‌خواهم که پس از جدایی روح من از جسم راهنمایی روحم را به عهده گیرد.

لحظات می‌گذشت و من آرام، آرام چندین بار این نیت و درخواست خود را در جسم و جانم تکرار کردم و پس از آن به هیچ

اندر شدم. دیگر به هیچ چیز نمی‌اندیشیدم و فکرم را از حضور همهٔ افکار پاک کرده بودم.

اندک اندک همهٔ احساس جسمی خود را از دست می‌دادم و سنگینی جسم خود را احساس نمی‌کردم.

گذر زمان مفهوم نبود. دیگر نمی‌توانستم احساس کنم که چه مدت از زمان گذشته. در همان حال بود که احساس آمادگی کردم و سعی نمودم تا فقط به یک موضوع بیندیشم.

جدا کردن روح از جسم، وقتی که تمام افکار از مغز پاک می‌شود و آنگاه یک فکر به مخیله می‌آید، آن فکر دارای قدرتی مافوق تصور است و من این را دقیقاً احساس می‌کردم که به خواستهٔ این فکر سریعاً می‌توانم جامهٔ عمل بپوشانم. لحظاتی بعد احساس کردم که روح قسمت پاهایم بالا می‌آیند. و از هر قسمتی از بدن که روح از آن جدا می‌شد من دیگر احساس مادی نداشتم و بدنم که کاملاً خشک شده بود یارای کوچکترین حرکتی را در خود نداشت.

آهسته آهسته درگذر چند لحظهٔ کوتاه روح قسمت بالاتنه‌ام نیز از جسم جدا شد. هنوز قبل از آنکه تصمیم بگیرم که با روح خود چه کنم، بسوی سقف اتاق بالا رفتم و پس از آن با شدت بسوی زمین حرکت کردم.

برای اولین بار در طی برون فکنی هایم به خود گفتم: بگذار با همین شدت به زمین بخورم تا ببینم چه می‌شود. آیا احساس درد

می‌کنم یا نه؟

خیلی سریع بسوی زمین فرود آمدم و پس از برخورد با زمین به میان آن فرو رفتم و دقیقاً نمی‌دانم که روحم تا چه اندازه به میان زمین فرو رفت ولی بخوبی حس می‌کردم که از این برخورد هیچ احساس دردی نکردم.

پس از آمدن به سطح زمین که در چشم به هم زدنی صورت گرفت در مقابل جسدِ بی‌حرکت خود ایستادم و با نگاهی که به یک لباس خاطره انگیز می‌اندازیم، نگاهش کردم. این من بودم، نه، من با تملک تمامیت خویش، با خود، در کنار خود، گونه‌ای بی‌خود ایستاده بودم.

* * *

در این قسمت از مبحث برون فکنی روح چند نکته لازم به ذکر است: یکی آنکه هر روحیهٔ ضعیفی از روحیهٔ قوی‌تر تأثیر می‌پذیرد. البته این در مورد تمامی انسانها صدق می‌کند و برای از بین بردن این مورد شما باید روحیه خود را هر چه می‌توانید، بیش از پیش تقویت بنمائید.

حسادتها از افکار سرچشمه می‌گیرند و نحوهٔ فکر دیگران بر زندگی شما تأثیر خواهد داشت، مگر اینکه فکر و روح شما بر فکر و روح دیگران غلبه نماید، که در این صورت دیگران نخواهند توانست به هیچ نحو بر روی زندگی شما تأثیر بگذارند.

لحظه‌ای بیندیشید، همهٔ پاکان به هم وابسته و همهٔ بدیها به

همه پیوسته‌اند.

اگر کسی فکر بدی در سر بپروراند، آن فکر در اندیشهٔ افرادی که افکار بد و ناپسند دارند تأثیر گذارده و آن افکار بد را تقویت می‌نماید و همین طور افکار نیک به یاری فکر افرادی که نیکو افکارند می‌آیند.

هیچ اندیشیده‌اید که چرا برای مردگان خود آیات قرآن عزیز را می‌خوانیم. و یا اینکه دعا برای رهایی یک روح در حال ندامت چه تأثیری دارد؟

این عمل ما می‌تواند نقطهٔ عطفی بر دردهایش باشد و ایشان را با نور آشتی دهد و از تاریکیها و بدیها دور سازد.

البته این مطلب را باید اضافه نمایم که این مورد بستگی تام به قلب و نیت فردی دارد که برای فرد فوت شده دعا می‌نماید و هر چه قلب آن فرد و نیتش پاکتر باشد، اثر دعایش بیشتر و والاتر خواهد بود. ولی در صورتیکه یک فرد ریاکار اقدام به این عمل نماید مسلماً سودی عاید نخواهد گشت، و این را به‌خاطر داشته باشیم که وقتی پاکی قلب و گذشت خود را به کسی هدیه می‌کنیم، این عمل ما علاوه بر آنکه موجب پاکی آن فرد می‌گردد، انعکاس عمل، ما را نیز در برخواهد گرفت و خود نیز از آن بهره‌مند خواهیم شد.

پاکترین قلبها بخشنده‌ترین آنهاست، و دوست داشتنی‌ترین افراد در نزد پروردگار اعظم آنهایند که دوست بدارند بندگانش را

بدون تمنایی.

گذشت دری است که در صورت عبور از آن می‌توان به تمامی قلبها راه یافت، دروازهٔ قلبها را با محبت بکوبید باز خواهند شد. چرا می‌خواهید مبادلهٔ به مثل کنید و نام آن را گذشت بگذارید. اگر این گونه باشد این داد و ستدی بیش نیست.

گذشتی در برابر گذشت (۱=۱) و این یک معادله و یک مبادله است و هیچگاه نمی‌توان نام زیبای گذشت درونی را آویزهٔ این عمل زمینی نمود.

گذشت یعنی: مهربانی در مقابل هیچ تمنّایی، یعنی صفر دیگران در برابر بینهایت صدق قلب پاکان، و این زیبایی است که شیرین می‌کند گذشته‌ها را و می‌آراید آینده را.

با توکل به خداوند کریم، شما با مطالعهٔ این کتاب به موفقیتهایی دست خواهید یافت ولی بهتر آن است که اگر خود مدیوم هستید و یا اینکه در میان دوستان و آشنایان مدیوم صدیقی سراغ دارید از او بخواهید با روح حامی شما ارتباط برقرار نموده و او را چون استادی که راهنمایتان باشدبرگزینید. مطمئن باشید که روح حامی، شما را کاملاً در امور برون فکنی روح یاری خواهد نمود.

حالا بیایید با هم برون فکنی روح را انجام دهیم

حقیقت امر این است که وقتی کسی در انجام عملی استاد می‌شود، دیگر اصول مقدماتی را نکته به نکته رعایت نمی‌کند، بلکه اصول مقدماتی کار بطور عادت توسط او انجام شده و مراعات می‌گردد.

از قدیم گفته‌اند، اگر انجام کاری را نمی‌دانی، آن کار را به کاردان بسپار و علاوه بر مزدش نانی همه بیشتر به او بده.

اگر فردی در کاری استاد شده، این مهارت و کاردانی به کنکاش و جستجوی آن فرد در نحوهٔ انجام آن کار و استفادهٔ او از تجارب دیگران در انجام دادن آن کار باز می‌گردد.

با توجه به مطالب بالا جهت انجام عمل برون فکنی روح که رکن اصلی آن (پس از کسب اجازه از درگاه پروردگار قادر متعال که با درخواست فراوان و لیاقت ما انجام پذیر می‌گردد) تمرکز فکر می‌باشد. باید توجه داشت که این عمل با یک یا دوبار تمرین ممکن نمی‌گردد.

در برخی از کتابهای روانشناسی عمل تمرکز فکر را به حدی پیش پا افتاده و عادی و ساده توصیف کرده‌اند که هر فرد پس از انجام یکی دو بار تمرین، وقتی با شکست کامل یا نسبی مواجه می‌گردد، انجام این عمل را غیر ممکن یا دروغ محض می‌یابد. اما در حقیقت این طور نیست. این راهی نیست که یک شبه بتوان آن را

پیمود. پس برای انجام این عمل باید عزمتان را جزم و اشتیاق را در قلب و روحتان در حد اعلای ممکنه بارور سازید.

برای شروع عمل ابتدا محلی را انتخاب کنید. این محل باید ساکت، آرام و بدور از وسایلی باشد که سر و صدای آن به طور ناگهانی آرامش شما را بر هم بزند.

بطور مثال اگر شما در حال تمرکز فکر کامل هستید. (قبل از آنکه ترس را در وجودتان کنترل کنید.) صدای زنگ یک تلفن می‌تواند آرامش درونی و کلی شما را بطور مخاطره آمیزی بر هم بزند.

سعی کنید محلی را انتخاب کنید که خیلی ساده و بدور از تجملات مادی باشد.

برای انجام برون فکنی بصورت طاقباز دراز بکشید. اگر بالش کوچکی زیر سرتان باشد احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

دستها در طرفین بدن یا روی سینه جای می‌گیرند. پاها بحالت افتاده و کاملاً راحت قرار می‌گیرند و اگر چشمها به حالت بسته باشند بهتر است. اگر کسی در اتاق نباشد، زودتر به منظور خود دست می‌یابید، چراکه شما از منفی یا مثبت بودن تشعشعات فرد یا افراد هم جوارتان بی‌اطلاع هستید. این به خاطر آن است که تشعشعات دیگران در برقراری ارتباط شما با جهان دیگر حائز کمال اهمیت می‌باشد.

با همهٔ دغدغه فکری که دارید؛ بدهی، طلب، فکر نان، مریضی

فرزند، مشاجره با همسر یا غیره و غیره، سعی کنید کاملاً افکارتان را از همه مسائل مادی پاک، پاک سازید.

این عمل پاکسازی فکر در تمرینهای اولیه خیلی مشکل و گاه حتی غیر ممکن بنظر می‌آید. اما رفته، رفته طوری برایتان راحت و سهل می‌شود که در چشم بر هم زدنی می‌توانید فکرتان را از همه چیز پاک سازید.

در طول مدت عمل برون فکنی روح سعی کنید که تشعشعات مثبت و انسان دوستانه از خود منتشر کنید. منظور از بیان این مطلب آن است که در جلسات اولیه چون اصلاً به چیزی فکر نکردن مشکل به نظر می‌آید. اگر خواستید به چیزی بیندیشید آن موضوع یا مطلب ریشه انسان دوستانه، عظمت خلقت و محبت باشد.

هیچ گاه سعی نکنید در طول عمل برون فکنی روح یا تمرکز فکر به مسائل منفی و تلافی جویانه و یا ضد بشری بیندیشید. چرا که فکر کردن حتی برای لحظه‌ای به این مسائل موجب انتشار تشعشعات منفی و مخرب از وجود شما می‌گردد.

پس از آنکه آمادگی نسبی در خود احساس کردید با اشتیاق و میل زیاد شروع به درخواست از پرودرگار اعظم و توانا نمایید.

این موضوع را به عنوان اولین اصل باید در باور خویش بگنجانید؛ تنها پروردگار متعال است که می‌تواند هر کار ممکن و غیر ممکنی را عملی سازد. او به هر کس آنچه را می‌دهد که شایستگی آن را کسب نموده باشد. اگر کسی دائماً به مادیات

می‌اندیشد و برای آن تلاش می‌نماید، به او مادیات می‌دهد. اگر کسی به علم می‌اندیشد و برای کسب آن تلاش می‌کند او را عالم می‌گرداند و غیره.

اگر شما با تلاش زیاد و درخواست فراوان از خداوند کریم انجام عمل برون فکنی روح را کسب نمودید. در حفظ آن بکوشید که خداوند اگر کسی شایستگی چیزی را نداشته باشد، او آن چیز را از وی باز می‌ستاند. و گاه نیز برای آنکه بنده‌اش را در ورطهٔ امتحان بیفکند او را باستاندن چیز داده شده می‌آزماید. این به آن معنا نیست که خداوند از عمل بعدی بنده خود آگاه نباشد. بلکه این بدان معناست که هر بنده‌ای با ارادهٔ آزاد آزمایش خود را به انجام رسانیده و با انجام عمل که خود مسئول مستقیم آن است در مراحل بعدی تکاملی خویش از کرده خود آگاه باشد. چرا که کسی را نمی‌توان بدون انجام عملی توبیخ سرزنش و یا حتی تشویق نمود.

برای انجام عمل برون فکنی، درخواست از خداوند را بارها و بارها تکرار می‌کنیم. سپس در سکوت و آرامش کامل به رهایی و جدایی روح از جسم می‌اندیشیم.

در تمرینات اولیه امکان آنکه بسرعت خوابمان ببرد یا اینکه جسم به بهانه‌هایی مختلف (از جمله خارشهای جسمی و یا درخواستهای دیگر جسمی) انجام عمل را ناممکن نماید، وجود دارد.

ولی ما با ادامه دادن به تمرینهای مداوم خود همه موانع

جسمی و فکری را از میان برداشته و انجام عمل را ممکن می‌سازیم.

وقتی با چشمان بسته به انجام برون فکنی روح می‌اندیشیم. خود را در خلاء بینهایت احساس خواهیم کرد. دوایری از قسمت سرمان به جلو حرکت می‌کنند که در شروع بزرگ بوده و هر چه از ما دورتر می‌شوند، کوچکتر و کوچکتر می‌گردند. تا اینکه محو و ناپدید می‌شوند. البته دوایر از قسمت سر ما بطور پیوسته و پشت سر هم به جلو حرکت می‌کنند. یعنی اولین دایره‌ای که به جلو حرکت کرد بلافاصله دایره بعدی به جلو حرکت خواهد کرد و گاه دوایری از دور بطرف سر ما حرکت می‌کنند.

آن دوایر ابتدا کوچک بوده و هر چه به طرف ما می‌آیند بزرگ و بزرگتر می‌گردند تا به حدی که احساس می‌کنیم در هر دایرهٔ نزدیک شده به ما، که درونش تاریک است فرو می‌رویم. (حالت دهندگی و گیرندگی انرژی روحی).

این عمل آن قدر ادامه می‌یابد تا بالاخره ضمیر خودآگاه ما به خواب رود، آن‌وقت باید باهوشیاری هر چه تمام سعی کنیم ضمیر ناخودآگاهمان که تمام تجارب روزمره و روحی در آن ثبت و ضبط است به خواب نرفته، در هنگام شروع عمل کاملاً آگاه باشد.

درست در هنگام به خواب رفتن ضمیر خود آگاه، لذتی عظیم به همراه ترسی بیش از حد به‌خاطر ورود به عالم ناشناخته‌ها به ما دست می‌دهد.

باید با نحوهٔ تفکر خود بر این ترس غلبه کنیم. منظور از غلبه کردن بر ترس از بین بردن آن نیست بلکه منظور کنترل صحیح فکری ما است.

باید به خود بقبولانیم در حفاظت کامل پروردگار عالم بوسیله ناظر مستقیم خود که همان روح حامی ما است، هستیم.

اگر ترس در ما شدید است سعی کنیم با تمرینات متوالی لحظه به لحظه پیش برویم. با توهمات فکری خود اشباح و چیزهای ترس آور و دلهره آفرین برای خود خلق نکنیم.

باور کنیم و ایمان داشته باشیم که قادر به انجام عمل هستیم و بدون کوچکترین دلهره و ترس عمل برون فکنی روح را به انجام خواهیم رسانید. درست هنگام انجام عمل دوگانگی شدیدی در وجود خود و بیرون از وجود خود احساس خواهیم کرد. سعی کنیم با نحوه فکر خود به وسعت این دوگانگی دامن بزنیم. یعنی هم احساس کنیم که در جایی که جسماً هستیم، هستیم و هم اینکه احساس کنیم از خود کمی فاصله داریم.

البته عمل برون فکنی روح در لحظه شروع برای هر فردی متفاوت است. یعنی اینکه فردی یکباره به‌حالت سبکبالی، ناگهان روح از جسمش بیرون می‌آید. در مورد فردی دیگر ممکن است روح به‌حالت یک چرخ زدن از درون جسم بیرون آید. و گاه به‌حالت بیرون آمدن روح از قسمت پاها و نیم تنه پایین و سپس قسمت بالاتنه و قسمت سر. یا بطریقی که فرد احساس می‌کند

کسی یا نیرویی او را روحاً به حالت نیم خیز می‌کند (به‌حالت نشسته) و آنگاه بنا به عادت جسمی خویش دست را به زمین تکیه می‌دهد و روحاً از جای بر می‌خیزد. البته طرق دیگری نیز وجود دارد که هر فردی ممکن است در حین انجام عمل برون فکنی روح، به آن طریق از جسم خارج گردد.

یکی از نکات مهم که در عمل برون فکنی روح حائز اهمیت می‌باشد، آن است که اگر آمادگی قلبی، روحی و جسمی برای انجام عمل برون فکنی روح را کسب نکرده باشیم، محتمل است که دچار صدمات روحی و جسمی شویم.

پس بهتر آن است قبل از پرداختن جدی به این کار آمادگی لازم تمرکزی را کسب کرده باشیم.

نکته مهم دیگر آنکه برخی از افراد وحشت دارند مبادا پس از بیرون آمدن روح از جسم، دیگر روح به جسم مراجعت نکند.

در این مورد با اطمینان کامل می‌توان گفت؛ تا زمانی که خداوند کریم، زمان مرگ موعود را برای فرد فرا برساند، روح موظف است با اولین درخواست عمل جسمی به جسم بازگردد.

روح توسط ریسمانهای اثیری که او را به جسم متصل می‌نماید از این درخواست با خبر می‌گردد.

در دفعات اولیه برون فکنی، روح اختیار رفتن به مکانهای دیگر را ندارد. مگر با اجازه روح حامی که از طریق تله پاتی فکری از قصد و منظور فرد آگاه می‌گردد.

اصولاً خود روح نیز به علت نا وارد بودن به عمل (در صورت هوشیار بودن ضمیر ناخودآگاه فرد) در دفعات اولیه برون فکنی به مکانهایی دورتر از جسم نخواهد رفت.

رفتار روح در اینگونه موارد، بسیار محتاطانه است. روح ابتدا چند گام از جسم دور می‌شود. در دفعات بعد سعی می‌کند که با شناخت کامل محیط اطراف به مکانهایی نسبتاً دورتر سفر کند. البته این موضوع در مورد برون فکنی‌های آگاهانه و ارادی صادق است. یعنی اگر شما برون فکنی غیر آگاهانه‌ای مثلاً در خواب داشته باشید و روحتان به مکانهای دورتری سفر کرده باشد، این برای او کاری عادی و راحت است. ولی اگر در همان حین که روح سفری دورتر از جسم را انجام می‌دهد، ضمیر ناخودآگاه شما به یکباره آگاه شود، آن وقت شما از اینکه کجا هستید و در آن مکان چه می‌کنید و چگونه به آن مکان دور افتاده رفته‌اید، متعجب و مبهوت می‌گردید.

پس همواره سعی کنید که آگاهی‌ها و اطلاعات لازمه را از هر طریق ممکن به ضمیر ناخودآگاه خود برسانید.

شما حتی با خواندن مطالب مربوط به این کار، اطلاعات لازمه را به ضمیر ناخودآگاه خود می‌دهید. ضمیر ناخودآگاه در هنگام لزوم بطور آگاهانه، حتی اگر یک بار آن مطالب را شنیده یا خوانده باشد. آن دستورالعملها یا موارد مورد لزوم را به‌کار خواهد بست.

به یاد دارم که در دفعات اولیه، هنگامی که هنوز به امر

برون‌فکنی بطور ارادی کاملاً واقف نبودم، یکبار که از کالبد خود بیرون آمدم، ندانسته و یا شاید بخواست روحم به طرف آینهٔ قدی که در اتاق داشتیم رفتم. وقتی چهره خود را در آینه نگاه کردم، متعجب شدم، زیرا سر و صورتم متورم و باد کرده بود. با دیدن این وضع روحم شروع به تمرکز شدید کرد. آهسته، آهسته باد کردگی و تورم چشمها و لبها و سایر قسمتهای چهره‌ام را شکل دادم.

هنوز لحظاتی چند نگذشته بود که قیافه حقیقی‌ام در برابرم میان آینه شکل گرفت و تصویر زمینی‌ام پدیدار گشت.

شما در حین انجام عمل برون فکنی روح، می‌توانید از اراده روح و قدرت فکر، به عنوان برترین ابزار کار که می‌تواند وجود داشته باشد، استفاده کنید.

هیچگاه نباید فراموش کرد که اراده روح همان خواست شدید است. اراده روح بارور نمی‌گردد، مگر با تزکیه، مطالعه و تمرین منظم.

روزه چشم، روزه گوش، روزه زبان، سه عامل مهم در پرورش اراده روح است.

همیشه به‌خاطر داشته باشیم که قوانین الهی هیچ گاه تحت زور و اجبار فردی تغییر پذیر نیست. فقط این ایمان فرد است که قانون محبت را از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌دهد.

ارتباط

۱ـ آیا به خداوند کریم عشق می‌ورزید و فرامین او را دقیقاً اجرا می‌کنید، چرا و به چه علت؟

۲ـ آیا به روح و جاودانگی آن ایمان دارید و خود را با مسائلی که بدان آگاه هستید، دقیقاً مطابقت می‌دهید؟

۳ـ آیا فکر می‌کنید اگر عملی که گناه است انجام دهید، خداوند کریم از آن چشم می‌پوشد و جزایی برای آن در نظر نمی‌گیرد؟

۴ـ آیا به قدرت روح تا آن اندازه‌ای که در کتابهای روح شناسی آمده ایمان دارید. چرا و به چه علت؟

۵ـ آیا به قدرت ایزد توانا به آن حدی که در خود سراغ دارید ایمان دارید؟

۶ـ آیا به گفته‌های من از اول تا کنون باور دارید و هر آنچه صحیح است، به آن عمل خواهید کرد؟

نوشته‌های خودتان را با اعمالتان مطابقت دهید.

سفرهای ذهنی

یا

پرواز ذهن

گاهی اوقات وقتی که مشغول انجام دادن تمرکز فکر می‌شدم، احساس می‌کردم که در مکانهایی قرار می‌گیرم که بسیار طبیعی وزنده است.

در آن اوقات کاملاً متوجه بودم که در حالت برون فکنی روح نیستم و این حالت فرو رفتن و خارج گشتن از آن بسیار سریع انجام می‌گرفت.

ابتدا به این حالتها توجه چندانی نمی‌کردم. با خود می‌گفتم: شاید این هم یکی از موارد مدیومی است که من از آن ناآگاهم ولی رفته، رفته به انجام این عمل شدیداً علاقمند شدم و با پرداختن به آن لذت و حظ بیش از اندازه‌ای به من دست می‌داد.

گاه می‌دیدم در باغی قرار دارم و بخوبی می‌توانم رگهای برگهای درختان را از نزدیک تماشا کنم و یا اینکه شبنم روی گلبرگ گلها را ببینم و حالت سر خوردن شبنم از روی برگ گل به پائین را دنبال کرده و افتادن آن به روی خاک تشنه و مکش آن توسط خاک را آنقدر آشکار و واضح ببینم که در حالت عادی اگر می‌دیدم تا به این حد طبیعی و آشکار نمی‌بود.

یک روز که در حالت تمرکز بودم احساس کردم از داخل طاق یکی از مقبره‌های متبرکه به ریزه کاری‌ها و زیبائیهای آن خیره شده‌ام. طول طاق تا به روی زمین شاید در حدود سی متر یا بیشتر

می‌شد. ولی من طوری به سقف نزدیک شده و به آن می‌نگریستم که برایم عجیب و باور نکردنی می‌نمود. پس از اتمام عمل تمرکز فکر، روح حامی به من القا کرد که به این عمل پرواز ذهن می‌گویند و شما پس از این با تمرکز می‌توانید اراده کنید که به محیطهای مورد دلخواه خود با ذهنتان مسافرت کنید و هر آنچه را که طالبید از نزدیک بگونه‌ای که برای یک انسان زمینی انجام آن مقدور نمی‌باشد دیدن نمائید.

اما مواظب باشید که در حین انجام آن همان ترسهای برون فکنی روح وجود دارد. و یا شاید خیلی طبیعی‌تر از برون فکنی روح بنظر آید و برای اثبات حرف خود در حین انجام یک پرواز ذهن مرا از داخل کوچه یک روستا عبور داد. از روی دیوار کاهگلی یکی از خانه‌های روستا چوبی بیرون زده بود و من که در حالت نشسته عمل پرواز ذهن را انجام می‌دادم برای آنکه به چوب بیرون زده شده از روی دیوار برخورد نکنم، ناگهان چنان سرم را به سمت مخالف چوب حرکت دادم که در همان حالت نشسته، جسماً بر روی زمین پرتاب شدم.

ذکر این موضوع از آن جهت بود که بدانید عمل پرواز ذهن تا چه حد طبیعی و حقیقی بنظر می‌آید.

برای تمرین کردن و فراگیری عمل پرواز ذهن، در وهلهٔ اول اجازه از ذات پاک پروردگار اعظم ضروری بوده و در وهلهٔ بعد پرورش تمرکز فکر لازم است. شرایط آن تقریباً همان مواردیست

که در باب برون فکنی روح ذکر شد.با این تفاوت که در هنگام نیت و درخواست از پروردگار اعظم بجای ذکر عمل برون فکنی روح درخواست انجام عمل پرواز ذهن را می‌نمائیم و عمل پرواز ذهن را به حالت نشسته نیز می‌توان انجام داد.

به‌حالتی که اصطلاحاً مؤدب می‌گویند، می‌نشینیم و دستها را به حالت باز یا بسته بر روی زانوها قرار می‌دهیم.

شما اگر به مقبره متبرکه‌ای نرفته باشید، می‌توانید برای اثبات حقیقی بودن این عمل پس از تمرکز با پرواز ذهن به این مکان سری زده و با علامت گذاری کردن آنچه که می‌بینید، پس از بازگشت به حالت عادی، جسماً به این مناطق رفته و صحت سفر ذهنی خویش را دریابید.

اما همیشه متوجه باشید که روح چه در حالت برون فکنی و چه در حالت پرواز ذهن از رفتن به بعضی از مناطق منع گردیده و اصرار بی‌مورد شما برای ورود به این مناطق ثمری نخواهد داشت.

چون همانگونه که قانون برای احترام به آزادیِ افراد قوانینی وضع کرده که لازم‌الاجراست، دقیقاً قوانینی از سوی خداوند کریم در مورد انجام عمل برون فکنی روح و پرواز ذهن وجود دارد که علاوه بر احترام به آنها، موظف به اجرای دقیق آنها هستیم، تا هیچگاه دچار تنبیه و خلع عمل برون فکنی روح و پرواز ذهن از جانب ارواح پاک نگردیم.

گاه احتمال آن است که بر اثر اصرار بیش از حد و بی‌مورد ما

این تنبیه روزها و ماه‌ها و یا شاید برای همیشه ادامه یابد.

پس پاکی و احترام به پاکان در انجام عمل برون فکنی روح و پرواز ذهن، یکی از قواعد اساسی است و علت آزادانه مطرح نمودن این موضوعات آن است که تا پاک نباشید نمی‌توانید این اعمال را به انجام برسانید و افراد پاک و نیک اندیش هیچگاه در پی آزار و اذیت و تجاوز به حریم یکدیگر بر نمی‌آیند، از همین روست که می‌توان این نوشتار را آزادانه در اختیار هر فرد بشری قرار داد و از سوء استفادهٔ ناپاکان نیز هراسی بدل نداشت، زیرا که آنان نیز تاپاک نگردند و به جرگهٔ پاکان و نیکوکاران در نیایند، توان انجام چنین اعمالی را ندارند. آنان پیش از آنکه هر نوع تلاش بیهوده‌ای جهت انجام چنین اعمالی را آغاز کنند، بهتر آن است که به پاکی قلب، روح و جسم خویش بیندیشند و پس از آن از خداوند کریم بخواهند که چنین موهبتی را به آنان نیز ارزانی دارد.

حال این سئوال پیش می‌آید که آیا افرادی که خداوند این توانایی را به صورت موهبتی به آنان ارزانی داشته، همگی در زمرهٔ افرادی پاک یا نسبتاً پاک هستند؟

در پاسخی که یکی از ارواح طی ارتباطی به این سئوال داد، اینگونه گفت: خداوند کریم، در تمام اعصار نشانه‌هایی آشکار جهت راهنمایی برای همهٔ افراد بشر معین نموده و یکی از این نشانه‌ها همانا موهبت مدیومی است که به برخی از افراد بشر جهت راهنمایی آنان ارزانی داشته و این موضوع همواره مشخص و

معلوم است که فرد آگاه به انجام گناه، از فرد ناآگاه به انجام گناه، گناهکارتر شناخته می‌شود. حال با وقوف به این مطلب می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم. فردی که دارای توانایی برون فکنی روح بصورت موهبتی است و درهای جهان باقی به‌رویش باز گردید، اگر مرتکب گناهی دنیوی گردد، درحالی‌که بداند که عقوبتی در کار است و با علم به آن در پی انکار آن برآید، مرتکب گناه بزرگی گردیده است.

چنین انسانی تا به هنگام استفاده عادی و بدون گناه، تنها به جهت آگاهی می‌تواند از این موهبت خدا دادی خویش استفاده نماید. در صورت سوء استفاده کردن از این موهبت سلب موقت یا دائمِ این موهبتِ الهی در وجودش پدیدار خواهد گشت.

در حین انجام سفرهای ذهنی، این ذهن است که از فرد جدا گشته و به گشت و گذار می‌پردازد و در همان هنگام گشت و گذار او، فرد دقیقاً متوجه تمام اعمالی که ذهن انجام می‌دهد و می‌بیند، می‌گردد.

برای اینکه ذهن آنچه را که می‌خواهید انجام دهد و به آنجاهایی که می‌خواهید برود، باید به او فرصت کافی داده و عجولانه اقدام به این عمل ننمایید.

ذهن که خود قسمت خودکار، پس انداز کننده و صندوقچهٔ اسرار روح است، برای پرداختن به سفرهای مورد دلخواه شما، احتیاج به آرامش و سکوت دارد و دغدغهٔ خاطر و آشوب درون، او را از پرداختن به این امور باز داشته و باعث سکون او و حرکت

نکردن از وجود می‌گردد. شاید برخی از افراد همانگونه که با انجام عمل برون فکنی روح موفق به شکستن بُعد زمان می‌گردند، توسط ذهن خویش، با به پرواز در آوردن آن بتوانند در گذشته و آینده نیز به گشت و گذار بپردازند، ولی برای دست یابی هر چه بهتر به این اعمال، تزکیه، مطالعه و تمرینات مداوم لازم است.

بهتر آن است که از این اعمال، چه برون فکنی روح و چه سفرهای ذهنی برای پرداختن به تفریح و پرکردن اوقات بیکاری خود استفاده نکنیم که این اعمال، اعمال مهمه‌ایست که جنبهٔ ارشادی، خیرخواهی و افزودن به پاکی خود و دیگران را دارد.

اگر بگوئیم که بسیاری از اختراعات و اکتشافات نتیجه القاء فکری ارواح پاک و پیشرفته بوده، شاید که به خطا نرفته باشیم و اینکه در آینده‌ای نه چندان دور از این ارتباطات برای پرداختن به تکامل هر چه سریعتر بشریت استفاده شود، حقیقتی محض است.

اما این واقعیتی انکار ناپذیر است که هر آنچه را که برخی افراد بشری جهت آسودگی انسان ابداع و اختراع نموده‌اند، پس از روزگاری چند با سوء استفاده نادانان و بی‌خردان به دامان پلیدی و بدیها افکنده شده و کلام استفاده به سوء استفاده مبدل گردیده است.

من به این موضوع ایمان و اعتقاد راسخ دارم که کسانی که خود دارای موهبت برون فکنی روح هستند، مطالب این کتاب را باور داشته و یا حتی قبلاً به هر طریق به آن عمل نموده و با مراعات

شرایط، برون فکنی غیر ارادی خود را به برون فکنی ارادی تبدیل نموده‌اند. ولی چنانچه شما در مورد این مطالب اندکی تردید دارید، برای یکبار هم که شده با عمل به این مطالب می‌توانید به دنیای پس از مرگ گام گذارده ولااقل با لحظات پس از مرگ که حق است نسبتاً آشنا گردید و پس از این آشنایی خواهید دید که مرگ دیگر آن هیبت وحشت آفرین و دلهره آور را نخواهد داشت. و لذت و دلپذیری آمدن آن، کمتر از لذت دیدار عزیزترین کسان و دوست داشتنی‌ترین چیزهای زندگیمان نخواهد بود.

با تزکیه، مطالعه و تمرین خواهید دید که دیگر هیچگاه در زندگی احساس پوچی و سرگردانی نخواهید کرد و پیوسته از حضرت حق، جلّ و علا، به‌خاطر آفریدنتان سپاسگزار و شاکر خواهید بود.

شاید برای لحظه‌ای با خود بیندیشید؛ کسی که این خطوط را می‌نگارد به احتمال قوی جزو کسانی است که دردی در زندگی متحمل نشده و مشکلات عدیده‌ای نداشته و به همین خاطر قویاً می‌گوید که زندگی زیباست، مرگ دوست داشتنی است و در ورای مرگ هر چه هست تداومی بی‌انتها و پرلطف است.

اما با مطالعهٔ زندگینامهٔ من که کتاب دیگری است با نام (اقیانوس درد) خواهید دانست که من هم انسانی هستم درد کشیده و دردمند، که همه دشواری‌های زندگی را تجربه کرده‌ام.

خواهید دید که من هم چون شما هستم با عشقی عظیم به

پروردگار اعظم از برای خلقتم و لذتی پایدار به‌خاطر بودنم و امتداد بودنم تا بی‌انتهایی بی‌انتها.

لحظات گذشته، در کف من است. چرا که من هرگز خود را نیست و نابود شدنی نمی‌دانم.

من‌ازگذشته‌های دورمی‌آیم و به‌آینده‌های نامعلوم سفرمی‌کنم.

خود را اینجا و آنجا و همه جا می‌بینم. خود را نیست نمی‌دانم، چرا که در هستی مطلق غوطه‌ورم. خود را هر لحظه چنان می‌پندارم که کراتی بزرگ و پهناور در جای جای این بینهایت عالم هستی هستند. و پیوسته تداوم دارند و به این پیوستگی، همبستگی و بودن خود می‌بالند و خرسندند.

من از نیستی به هستی آورده نشده‌ام.

من هست بوده‌ام.

آگاه به هستی‌ام گشته‌ام.

خدای را باور دارم. در قلب کوچک خود بزرگی او را احساس می‌کنم. در فضای بسته و محدود مغز من، افکاری می‌گذرد، که از محبت و عشق بی‌نهایت حاکیست.

وقتی فکر می‌کنم که پس از گذر از این جهان خاکی، در بی‌نهایت او غوطه‌ور خواهم گشت.

وقتی فکر می‌کنم و باور دارم که محبتی به دست خواهم آورد که هر لحظه قلبم را مالامال از دوست داشتن و عشق خواهد نمود، خود را در تداومی بی‌نهایت جاودانه می‌پندارم.

محبت که حقیقت اوست، در تمام وجودم جاری می‌گردد.

عشق که سرچشمهٔ زلال هستی اوست، در تک تک یاخته‌های بودنم موج می‌زند.

من چه هستم؟

که هستم؟

چرا هستم؟

بودنم از چیست، و اگر نبود شوم، به صورت بودی دیگر در کجا خواهم بود. که اینجا نبودن به مفهوم در آنجا بودن یا در جایی دیگر بودن است. پس نبودن نیست، که هر چه هست بودنی است که اوست و من چنان اویم که او من است.

قلبم می‌لرزد، می‌تپد، اشک شوق می‌سُرد از گونه‌های گُر گرفته و بر افروخته‌ام. خاک زیر پایم می‌لرزد. این خاکِ تن دیگریست. تن من روی تن خاک شده هر که بلغزد و بتکد، تکانیدن تن دیگری را می‌طلبد، که همهٔ هستی اگر به روی هم تلمبار گردند؛ از پوست و استخوان و خون، همه یکی هستند.

روح بزرگی در آنها هست که اوست.

ما می‌پذیریم که همه برای او هستیم که از او هستیم.

خداوند آن است که هست، نه آنکه ما می‌پنداریم.

عظمتِ عظیم اوست که ما را شکل داده، نه آنکه مغز کوچک ما آن را بسازد. ساخته‌های ما تصورات ذهنی ماست و او بی‌نهایت است و بس.

فهرست کتابهای انتشارات جمال الحق

سفر جادوئی بیداری
فرزند سپیده دمان

تالیف: گوتاما چوپرا **ترجمه: دکتر آذین ایزدی فر**

ذهن درمانی، گیاه درمانی، روان درمانی

تالیف: محمد مهدی علیخواه

هفت کلید رنگ درمانی
تأثیر رنگ ها بر ذهن و سلامت شما

تالیف: دکتر رولاند هانت **ترجمه: ناهید ایران نژاد**

هفت قانون معنوی موفقیت
راهنمایی عملی برای تحقق رؤیاها

تالیف: دیپاک چوپرا **ترجمه: ناهید ایران نژاد**

شفابخشی روحی
اسرار شگفت انگیز تأثیر نیروهای روحی در شفابخشی

تالیف: بتی شاین **ترجمه: ناهید ایران نژاد**

جادوی ذهن
خود درمانی و شفابخشی

تالیف: بتی شاین **ترجمه: ناهید ایران نژاد**

چشمه خورشید
نیروی بی‌کرانِ امواجِ شفابخشِ ذهن

تالیف: بتی شاین **ترجمه: ناهید ایران نژاد**

نورِ آنسوی
تحقیق در تجربه‌های نزدیک مرگ

تالیف: دکتر ریموند مودی **ترجمه: حسین جلیلیان**

ماری کوری

سرگذشت یک اراده

تألیف: اسکار یان تاشینسکی **ترجمه: مهدی کنگرانی**

تسلط بر خود

با تلقین به نفس هشیارانه

تألیف: دکتر امیل کوئه **ترجمه: بهنام جمالیان**

اثر روان بر ماده

پدیده‌های اعجاب انگیز روحی

تألیف: اسکات روگو **ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان**

دایرةالمعارف هیپنوتیزم

پدیده‌های اصیل هیپنوتیزم آموزشی و نمایشی

تألیف: اورماند مک‌گیل **ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان**

روش‌های برندهٔ جایزه در هیپنوتیزم

تألیف: هاری آرونز **ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان**

هیپنوتیزم هارتلند

معتبرترین کتاب هیپنوتیزم پزشکی در جهان

تألیف: دکتر جان هارتلند **ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان**

درخت یوگا

جهان بینی و فلسفه یوگا

تألیف: ب. ک. س. آینگار **ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان**

یوگا درمانی

سلامتی و برازندگی با یوگا

تألیف: سونیا ریچموند **ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان**

علم و معمای روح **تألیف: محمد مهدی علیخواه**

«بسم الله نور»

آموزش مکاتبه‌ای

اقیانوس نور

تمرینهای تمرکز روح-طریقهٔ جدا نمودن روح ازبدن وانجام سفرهای ذهنی-پرورش وباروری استعداد مدیومی وارتباط با جهان روحی

تلفن تماس : ۹۲٤٦٨ گنبد کاووس

علی رحیم بخش - بهزاد اهری زاد

صندق پستی ۱۸۷

❊ ❊ ❊

کتاب : اقیانوس « دستهایم برای کتابت ارواح » منتشر شد .

نویسنده : علی رحیم بخش

من از گذشته‌های دور می‌آیم و به‌آینده‌های نامعلوم سفر می‌کنم. خود را نیست نمی‌دانم، چراکه در هستی مطلق غوطه‌ورم.

من از نیستی به هستی آورده نشده‌ام، من هست بوده‌ام، آگاه به هستی‌ام گشته‌ام. خدای را باور دارم. در قلب کوچک خود عظمت او را احساس می‌کنم. در فضای محدود مغز من افکاری می‌گذرد که از محبت و عشق بی‌نهایت حاکیست.

وقتی فکر می‌کنم که پس از گذر از این جهان خاکی در بی‌نهایت او غوطه‌ور خواهم گشت و محبتی به دست خواهم آورد که هرلحظه قلبم را مالامال از دوست داشتن و عشق خواهد نمود، آنگاه خود را در تداومی بی‌نهایت جاودانه می‌پندارم.

عشق که سرچشمهٔ زلال هستیِ اوست، در تک تک یاخته‌های بودنم موج می‌زند. من چه هستم؟ که هستم؟ چرا هستم؟ بودنم از چیست و اگر نبود شوم، به صورت بودی دیگر در کجا خواهم بود؟ که اینجا نبودن به مفهوم در آنجا بودن یا در جایی دیگر بودن است. پس نبودن نیست، که هرچه هست بودنی است که اوست، و من چنان اویم که او من است.

خداوند آن است که هست، نه آنکه ما می‌پنداریم. عظمت اوست که ما را شکل داده، نه آنکه مغز کوچک ما آن را بسازد. ساخته‌های ما تصورات ذهنی ماست و او بی‌نهایت است و بس و ما همه برای او هستیم که از او هستیم.